

Brochure Technique Régionale Nouvelle Aquitaine

**Gymnastique Rythmique
Saison 2018 - 2019**

Sommaire

SOMMAIRE	2
L'EQUIPE TECHNIQUE REGIONALE NOUVELLE AQUITAINE	3
COMPETITIONS	4
1. CALENDRIER DES COMPETITIONS.....	4
2. ENGAGEMENTS.....	4
3. FORFAITS.....	5
4. CONTROLES DES LICENCES / ENGIN.....	5
5. MUSIQUES.....	5
6. ORDRES DE PASSAGES.....	5
7. JUGES ET JURY.....	6
8. REGLEMENTATION GENERALE.....	7
PROGRAMMES REGIONAUX	8
1. FILIERE PRE-REGIONALE INDIVIDUELLE.....	8
2. FILIERE REGIONALE INDIVIDUELLE.....	9
3. FILIERE REGIONALE ENSEMBLE 7-9 ANS.....	10
4. FILIERE REGIONALE ENSEMBLE.....	11
5. FILIERE REGIONALE DUO.....	12
LA COUPE FORMATION	13
1. ENGAGEMENTS.....	15
2. CALENDRIER DES ETAPES COMPETITIVES.....	15
3. MUSIQUES.....	15
4. LES DIFFERENTS NIVEAUX DE LA COUPE FORMATION.....	16
FORMATION DES JUGES	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
FORMATION DES CADRES	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.

L'Equipe Technique Régionale Nouvelle Aquitaine

Déléguée Technique Régionale GR

Monique DELABY

☎ 06 24 07 19 28

✉ camgrs@yahoo.fr

<p>Responsable Compétitions Karine BERTIN ☎ 06 13 06 73 95 ✉ karine.bertin@free.fr</p>	<p>Responsable Stages Prépa France Jessica FOURNIER ☎ 06 88 07 62 34 ✉ jessica.fournier59@gmail.com</p>
<p>Responsable Jugement Cécile CHAUMET ☎ 06 70 93 86 04 ✉ cecilechaumet@yahoo.fr</p>	<p>Responsable Formation des juges Amanda BLAUDET ☎ 07 81 16 40 83 ✉ ada333@hotmail.fr</p>
<p>Responsables Formation des cadres Stéphanie JAULIN ☎ 06 26 40 77 22 ✉ stephaniejaulin87@gmail.com Lucie PALLETEAU ☎ 06 32 91 78 87 ✉ lpalleteau@gmail.com</p>	
<p>Responsable PAS Marion CHEVALLIER ☎ 07 61 16 76 78 ✉ marion_chevallier@hotmail.fr</p>	

Compétitions

Responsable Nouvelle Aquitaine Karine BERTIN		
ID NORD	ID CENTRE	ID SUD
Vanessa JACQUART	/	Karine BERTIN

1. Calendrier des compétitions

Type de compétition	Dates	Lieu
Inter-Département Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	17 & 18 Novembre 2018	<i>Nord</i> : ENVOLEE CRECHOISE <i>Centre</i> : LIMOGES <i>Sud</i> : VILLENAVE D'ORNON
Région Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	15 & 16 Décembre 2018	ASCPA PESSAC
Inter-Département Ensembles : Régionale, Fédérale et Nationale	16 & 17 Mars 2019	<i>Nord</i> : NIORT <i>Centre</i> : à définir <i>Sud</i> : CAM Bordeaux
Région Ensembles : Régionale, Fédérale et Nationale	27 & 28 Avril 2019	CAM Bordeaux

2. Engagements

Les **confirmations** d'engagement sont à réaliser via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion suivantes :

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Individuelle	31 août 2018	25 septembre 2018
Equipes et Ensembles Coupes Formations	30 novembre 2018	21 décembre 2018



Vérifiez bien la numérotation de vos ensembles 1 et 2... afin d'éviter des inversions dans les tirages au sort et les palmarès.



Une gymnaste engagée dans aucun ensemble ou équipe peut, à tout moment de la saison, intégrer une équipe ou un ensemble et UN SEUL (en respectant les règles de niveau de pratique) (cf. règlement technique GR en vigueur).

Pour chaque compétition, les clubs GR pourront consulter l'ensemble des informations sur le site du Comité Régional (organigramme, jury, informations pratiques, dossier club...)

Les frais d'engagements sont à régler au Comité Régional **impérativement** avant le jour de la compétition.

Les compétitions inter-départementales et régionales sont placées sous l'autorité de l'équipe technique régionale Nouvelle Aquitaine.

3. Forfaits

Les **forfaits** sont à déclarer **via l'interface EngaGym** à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion : **10 jours maximum avant la compétition**. Passé ce délai, les droits d'engagements seront dus.

4. Contrôles des licences / engins

Le contrôle des licences est obligatoire.

Les participants (gymnastes, entraîneurs) doivent présenter leur attestation de licence (téléchargeable sur le site www.ffgym.fr) ou leur e-licence (via l'application Photoym) pour toutes les compétitions. Le support présenté doit **impérativement** comporter une photo du licencié.



Pour tout manquement, les sanctions seront appliquées conformément à la réglementation technique GR en vigueur.

Il appartient à chaque entraîneur de vérifier que les engins soient conformes à la réglementation de la brochure nationale. Cependant, un contrôle des engins sera également effectué avant l'entrée sur le plateau de compétition.

5. Musiques

La gestion des musiques est informatisée sur les compétitions.

Les musiques des enchaînements doivent être transmises via l'interface DJGym à partir du site www.ffgym.fr au format « mp3 ».

Pour l'ordonnancement et le bon déroulement des compétitions, le téléchargement des musiques via DJGym est effectué **une semaine avant le jour de la compétition soit :**

- par le COL pour les compétitions inter-départementales
- par la Responsable Compétitions pour les compétitions régionales.



Vous devez prévoir une clé USB contenant toutes vos musiques au format « mp3 » pour chaque compétition.

6. Ordres de passages

Les organigrammes prévisionnels, les ordres de passages et les timings d'échauffement si besoin, sont établis via l'interface OrdoGym.

7. Juges et Jury

Responsable Nouvelle Aquitaine Cécile CHAUMET		
ID NORD	ID CENTRE	ID SUD
Amanda BLAUDET	Stéphanie JAULIN	Cécile CHAUMET

8 juges convoqués, pris en charge par le comité régional, seront choisis en amont par la responsable régionale en fonction de chaque compétition, des compétences de chacun, du lieu, et de l'organisateur de la manifestation. Des juges clubs, des juges de lignes, de juges-secrétaires et des juges neutres devront compléter le jury.

Un juge club minimum sera demandé pour chaque compétition où le club présentera des gymnastes. Les juges doivent se tenir au courant des modifications du règlement et être à jour concernant les documents techniques.



SEULS LES JUGES RECYCLES SUR LE NOUVEAU CODE ET LICENCIES POURRONT OFFICIER CETTE SAISON.

La responsable se réserve le droit d'adapter les prérogatives de jugement au cas par cas.

Prérogatives de chaque Niveau de Juge pour le cycle à venir:

	Juge N1	Juge N2	Juge N3	Juge N4
Secrétariat	Oui	Oui	Oui	Oui
Juge de ligne	Oui	Oui	Oui	Oui
Coupe Formation		Oui	Oui	Oui
D1-D2	Individuel Trophée Fédéral	Individuel Trophée Fédéral, Ensembles TFB	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
D3-D4		Individuel Trophée Fédéral, Ensembles TFB	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
Exécution Artistique		Individuel	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
Exécution Technique	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux
Convocations Interdépartementales et Régionales			Oui	Oui

Dans tous les cas, une consultation de jury sera envoyée au club en amont et sera à retourner à la responsable régionale, **2 semaines avant la compétition.**

Les jurys seront consultables la semaine précédant la compétition sur le site du Comité Régional.

En cas de non réponse, de non présentation de juge/club, l'amende de 305 € sera appliquée.

En cas de retard à la réunion de juges ou de tenue incorrecte, le juge sera exclu du jury par la responsable.

Pour les juges niveau 4, un doodle sera envoyé en début d'année, afin de se positionner sur les Championnats de France, pour voir les disponibilités.

8. Réglementation générale

Cf. Règlement Technique GR 2018 - 2019

Programmes régionaux

1. Filière Pré-Régionale Individuelle

Ce programme s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en Régionale Ensemble.

Note : 1 seule gymnaste engagée en Pré-régionale Individuelle pourra être engagée dans un ensemble Trophée Fédéral B ou C.

Compétition en même temps que les individuelles

Pré-Régional Individuelle Musique : 1'00 à 1'30 Paroles autorisées	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16 ans et -
	2009-2008	2007-2006	2005-2004	2003 et -
	Libre			
		Libre		
			Libre	
				Libre

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Min 2 pas de danse, Min 1 lancer avec 1 rotation R et DE interdits
		10-11 ans
12-13 ans	Libre	D = 2,00 pts max 3 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC)
14-15 ans	Libre	D = 2,00 pts max 4 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC)
16 ans et +	Libre	D = 2,50 pts max 4 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC)

Note : Possibilité de réaliser un lancer avec une rotation durant le vol de l'engin à 0,10 pt et de le combiner avec des critères supplémentaires pendant le lancer et/ou le rattrapé SAUF le rattrapé en tournant (Min 1 dans l'enchaînement)

R ou DE interdit	0,30 pts
Élément corporel manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre max d'éléments corporels	0,30 pts
Absence d'une série de pas de danse	0,30 pts

2. Filière Régionale Individuelle

Ce programme s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en ensemble Fédérale B, Fédérale C ou Régionale. **Compétitions en même temps que les individuelles**

Régional Individuelle Musique : 1'15 à 1'30 Paroles autorisées	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	18 ans et +
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005-2004	2003-2002	2001 et -
	Cerceau	Cerceau				
			Corde			
				Cerceau		
					Ballon	
						Ruban

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Valeur des difficultés limitée à 0,10 Min 1 pas de danse, Max 2R, Max 2 DE
		8-9 ans
10-11 ans	Cerceau	D = 2,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 1 élément corporel
12-13 ans	Corde	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 2 éléments corporels
14-15 ans	Cerceau	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)
16-17 ans	Ballon	D = 3,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)
18 ans et +	Ruban	D = 3,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)

Note pour toutes les catégories : Possibilité de réaliser un lancer avec une rotation durant le vol de l'engin à 0,10 pt et de le combiner avec des critères supplémentaires pendant le lancer et/ou le rattrapé SAUF le rattrapé en tournant.

R ou DE manquante sauf pour les Poussines (pas d'obligation)	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +), difficulté ou élément corporel manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre max de difficultés/éléments corporels	0,30 pts
Absence d'une série de pas de danse	0,30 pts

3. Filière Régionale Ensemble 7-9 ans



Les adaptations des collaborations définies dans la Lettre FFGYM GR 2018-2019 sont applicables pour toutes les catégories Régionale Ensemble.

Durée : 1'15 à 1'30

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG)
Performance 7-9 ans 4 ou 5 gymnastes engagées en CF2, 3 ou 4	Ballon	D = 4,00 pts max 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations Maximum 1 Risque
Fédéral 7-9 ans 4 à 7 gymnastes engagées en CF2, 3 ou 4	Massues	D = 3,00 pts max 3 difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
Régionale 7-9 ans 4 à 7 gymnastes	ML / Ballon (dominante engin) Exemple : https://www.youtube.com/watch?v=oUOHRAnAUVI https://www.youtube.com/watch?v=4PtSmoMUebI https://www.youtube.com/watch?v=dTWYK_WYBiM	D = 1,50 pts max 3 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC) 1 Echange Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits

Elément corporel ou difficulté corporelle manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre max d'éléments ou de difficultés autorisés	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

4. Filière Régionale Ensemble



Les adaptations des collaborations définies dans la Lettre FFGYM GR 2018-2019 sont applicables pour toutes les catégories Régionale Ensemble.

Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C.

Enchaînement de 4 à 7 gymnastes. Revalorisation en D à partir de la 5^{ème} gymnaste.

Régional Ensemble Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-11 ans	13 ans et -	15 ans et -	16 ans et +
	2009-2008	2007-2006	2005-2004	2003 et -
	Ballon			
		Massues		
			Corde/Ballon	
			Cerceau/Massues	

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
10-11 ans	Ballon	D = 2,00 pts max 3 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC) 1 Echange
13 ans et -	Massues	D = 2,50 pts max 3 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges
15 ans et -	Corde / Ballon	D = 3,00 pts max 4 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC) 3 Echanges
16 ans et +	Cerceau / Massues	D = 3,50 pts max 4 éléments corporels à 0,10 (1 de chaque GC) 3 Echanges

Elément corporel manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre max d'éléments autorisés	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

5. Filière Régionale Duo



Les adaptations des collaborations définies dans la Lettre FFGYM GR 2018-2019 sont applicables pour toutes les catégories Régionale Ensemble.

Ce programme est autorisé aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle.

Enchaînement de 2 gymnastes (1 remplaçante autorisée).

2 Duos max par catégories d'âge

Régional Duo Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-13 ans	Toutes Catégories
	2009-2006	2005 et -
	Ballon	
		Corde/1 libre

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Valeur des difficultés corporelles à 0,10 + Liste des difficultés autorisées en Fédérale Individuelle Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations
		10-13 ans
Toutes Catégories	Corde / 1 Libre	D = 4,00 pts max 3 diffs corporelles (1 de chaque GC) 3 Echanges

Difficulté interdite (0,30 et +)	0,30 pts
Difficulté manquante ou non autorisée (à 0,20)	0,30 pts
Dépassement du nombre max de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

La Coupe Formation

Responsable PAS Nouvelle Aquitaine

Marion CHEVALLIER

La **COUPE FORMATION** représente la **Formation Commune de Base** en Gymnastique Rythmique. Elle fonctionne en cinq niveaux et s'adresse particulièrement à toutes les gymnastes **voulant pratiquer une activité compétitive par la suite.**

C'est est un programme évolutif de préparation de nos gymnastes quelque soit leur avenir gymnique.

Il est conseillé de s'y consacrer très attentivement pour en tirer les meilleurs bénéfices dans les apprentissages de la gymnaste. Ils doivent être abordés de manière ludique, variée et dans le souci du développement de la personne.

La méthodologie tient compte du développement des qualités physiques et motrices de l'enfant et représente les phases d'apprentissage selon les principes techniques de base aux mains-libres et à tous les engins.

OBJECTIFS GENERAUX

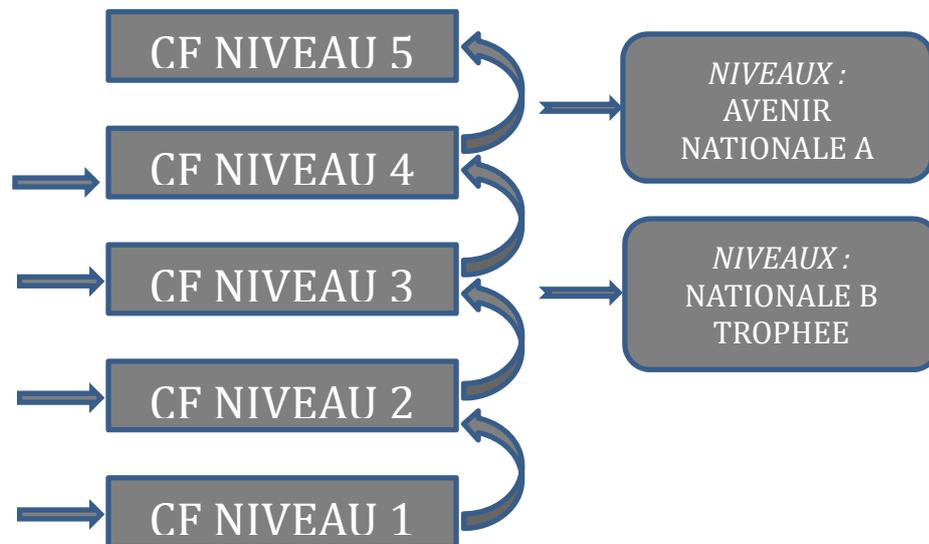
- **Former, évaluer et orienter les gymnastes en fonction de leurs qualités et de leur évolution personnelle.**
- **Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges.**
- **Dynamiser et structurer le travail dans les clubs, les départements, les régions.**

REGLEMENTATION GENERALE

La Coupe Formation (CF) se présente en 5 niveaux :

- Les niveaux 2-3-4 se présentent en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 1, 2, 3 ou 4.
- Aucune évaluation n'est prévue pour le niveau 5 ; ceux sont simplement une proposition d'éléments techniques à travailler après le niveau 4.
- L'évaluation du niveau 1 est laissée à l'initiative de chaque club.
- Même si une gymnaste peut être engagée directement dans le niveau 2, 3 ou 4, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.
- La validation du niveau 3 est indispensable pour participer à la catégorie compétitive individuelle Nationale B 10-11 ans (filière Performance).
- Le niveau 4 correspond aux pré-requis des catégories Avenir (filière Elite) et Nationale A, 10-11 ans et plus (filière Performance).
- Il est intéressant d'aborder dans l'apprentissage la totalité des éléments des répertoires en respectant la progression proposée. La préparation de la gymnaste ne doit se limiter ni aux seuls éléments intégrés dans les enchaînements libres ou imposés, ni aux seuls éléments proposés dans les répertoires.

Correspondance entre les niveaux CF et les pré-requis des niveaux compétitifs :



Il est indispensable de regarder la Brochure Technique Nationale qui précise certains points de réglementation et d'aller sur la base de données fédérale (site FFGYM) pour télécharger certaines informations complémentaires mises à jour chaque saison.

PUBLIC CONCERNE :

Ce programme s'adresse prioritairement aux 7-11 ans bien qu'il puisse être suivi par d'autres catégories d'âge.

Pour les 7-9 ans, les programmes compétitifs « en individuel » à finalité nationale sont interdits tant que la gymnaste n'a pas validé le niveau 3. Seuls des programmes compétitifs « en ensemble » à finalité nationale sont autorisés à condition que chaque gymnaste suive en parallèle un programme CF : niveau 2 ou supérieur. Seuls les clubs présentant de bonnes conditions d'entraînement, en particulier un volume horaire suffisant, pourront y arriver.

LES PRINCIPES OPERATIONNELS :

- **Aborder la manipulation de base des 5 engins durant la saison sportive et la complexifier.**
- **Aborder les éléments de base de chaque groupe corporel et les complexifier.**
- **Développer la capacité à lier des éléments techniques en utilisant la musique.**
- **Développer les capacités d'écoute, de concentration, de mémorisation et d'adaptation.**
- **Mettre en place des préparations physiques et corporelles adaptées.**
- **Susciter l'utilisation de méthodes d'apprentissage variées.**
- **Susciter le gout de l'effort, de la précision et de la rigueur.**

PRESENTATION DES ETAPES EN NOUVELLE AQUITAINE :

1. Engagements

Les **confirmations** d'engagement sont à réaliser via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion suivantes :

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Coupes Formations	30 novembre 2018	21 décembre 2018

2. Calendrier des étapes compétitives

Type de compétition	Dates	Lieu
Etape 1 : Coupes Formations 2 et 3	16 & 17 Mars 2019	<i>Nord</i> : NIORT <i>Centre</i> : à définir <i>Sud</i> : CAM Bordeaux
Etape 1 : Coupe Formation 4	27 & 28 Avril 2019	CAM BX
Etape 2 - Région : Coupes Formations 2, 3 et 4	19 & 20 Mai 2019	NIORT

3. Musiques

La gestion des musiques est informatisée sur les étapes compétitives.

Les musiques des enchaînements doivent être transmises via l'interface DJGym à partir du site www.ffgym.fr au format « mp3 ».

Pour l'ordonnancement et le bon déroulement des étapes, le téléchargement des musiques via DJGym est effectué **une semaine avant le jour de la compétition soit :**

- par le COL pour l'étape 1 en CF 2 et 3
- par la Responsable Compétitions pour l'étape 1 CF4 et Etape 2.



Vous devez prévoir une clé USB contenant toutes vos musiques au format « mp3 » pour chaque compétition.

4. Les différents niveaux de la Coupe Formation

Il est possible de préparer chaque niveau en plusieurs années, mais l'évaluation se déroule sur une seule saison, avec engagement obligatoire et passage des 2 étapes en une même saison.

Aucune évaluation n'est prévue pour le niveau 5 : il s'agit uniquement d'une complexification du niveau 4.

LE NIVEAU 1

C'est le premier niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 1, est proposé.

La méthodologie d'apprentissage et le mode d'évaluation sont laissés à l'initiative des clubs. Cependant il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

LE NIVEAU 2

C'est le deuxième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 2, est proposé.

La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national. Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	Début 1 ^{er} trimestre	6 Tests Physiques (en club)		
<u>ETAPE 1 :</u> En Inter département	16/17 mars 2019	6 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	Le ML Enchaînement imposé par la région, appris en club avec 8 éléments imposés au niveau national, diffusé fin novembre début décembre 2018	L'engin «Programmé» 2018/2019 : Ballon Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire sur musique imposée par la région.
<u>ETAPE 2:</u> En Région	19 mai 2019		Le ML Enchaînement imposé par la région, appris en club avec 8 éléments imposés au niveau national dont 5 évalués comme « difficultés »	L'engin «Surprise» Enchaînement imposé par la région avec 3 éléments du répertoire, diffusé 2-3 semaines avant l'étape

LE NIVEAU 3

C'est le troisième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base spécifiques au niveau 3 à chaque engin est proposé.

La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national. Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	Début 1 ^{er} trimestre	9 Tests Physiques (en club)		
ETAPE 1 : En inter département	16/17 mars 2019	9 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m 3 Ecartés : droit, gauche, facial Fermeture Pont	Le ML Enchaînement imposé au niveau national.	L'engin « Programmé » 2018/2019 : Corde Enchaînement imposé au niveau national,
ETAPE 2: En Région	19 mai 2019		Le ML Enchaînement imposé au niveau national.	L'engin « Surprise » Enchaînement imposé au niveau national, choix de l'engin connu 3 semaines à un mois avant, différent de l'engin programmé.

Particularités CF3 : Les Bonus engin et ML

- Bonus engin (4x3 points) : s'obtient en rajoutant une rotation sous un lancé (sauf ruban)
Pour la corde : roulade sous le lancé dans le plan sagittal
Pour le cerceau : roulade sous le lancé dans le plan sagittal
Pour le ballon : déboulé sous le lancé par élan
Pour les massues : saut en tournant sous le lancé dans le plan sagittal
- Bonus ML (3x3 points) :
Pour le pivot : 360° et +
Pour l'arabesque : 90° et +
Pour le saut enjambé : 180° et +

LE NIVEAU 4

C'est le quatrième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base spécifiques au niveau 4 à chaque engin est proposé.

La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national. Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

	PERIODE	MESURES MORPHO.	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
	Début 1 ^{er} trimestre		13 Tests Physiques (en club)		
<u>ETAPE 1:</u> Région	27/28 avril 2019	1/Taille debout 2/Taille assise 3/Poids	13 Tests Physiques : Flamingo Détente Sautillés Gainage Course de 20m Denisiuk 3 Ecart : droit, gauche, facial Fermeture Pont Epaules Pointes de pied	<u>L'improvisation</u>	<u>1 enchaînement Engin</u> <u>Imposés Nationaux CF4</u> 2018/2019 : Corde
<u>ETAPE 2:</u> Région	19 mai 2019			<u>Le ML</u> Enchaînement libre. <i>Les contenus sont déclinés du programme 8-9 ans individuels.</i>	<u>2 enchaînements Engin</u> <u>Imposés Nationaux CF4</u> 2018/2019 : Ruban Massues

STAGE JEUNESSE ET TOURNEE DES TERRITOIRES

Le plan d'action DRA GR regroupant l'ensemble des informations est mis à jour régulièrement et est accessible directement sur le site du Comité Régional Nouvelle Aquitaine (dates, horaires, lieux...).