



Comité Régional de Gymnastique Nouvelle-Aquitaine

PRESENTATION DES ETAPES EN NOUVELLE AQUITAINE :

Compte tenu des conditions sanitaires, des modifications ont été apportées sur les modalités d'évaluation des programmes CF.

(Modifications en Rouge)

En fonction de l'évolution des conditions d'entraînement, ce document pourra être remis à jour. Possibilité si nous ne reprenons pas prochainement en salle, d'adapter la notation sur les éléments techniques exclusivement.

Vous trouverez ci-joint :

- La réglementation CF avec les protocoles des tests physiques à suivre scrupuleusement.
- Les tableaux Excel pour saisie des notes à renvoyer avant le 10 juillet 2021 à jean-marclasco@orange.fr , vos fiches de notations pourront vous être demandées pour vérification, merci de les garder précieusement.
- Les fiches de notations à imprimer pour les évaluations.
- Le pack engin surprise CF2 comprenant la vidéo de l'enchaînement, la musique ainsi que le descriptif PDF.

RESPONSABLE PAS :

LUCIE PALLETEAU

lpalleteau@gmail.com

0632917887

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 :

<i>Engagements</i>	<i>Prévisionnel</i>	<i>Nominatif</i>
<i>Coupes Formations</i>	<i>30 novembre 2020</i>	<i>15 février 2021</i>

Calendrier des étapes compétitives

Type de compétition	Dates	Lieu
<i>Etape 1 – Inter-Département Coupes Formations 2 et 3</i>	<i>Envoi des résultats Avant le 10 Juillet 2021</i>	<i>En club</i>
<i>Etape 1 – Inter-Département Coupe Formation 4</i>	<i>Envoi des résultats Avant le 10 Juillet 2021</i>	<i>En club</i>
<i>Etape 2 - Région : Coupes Formations 2, 3 et 4</i>	<i>29 & 30 Mai 2021</i>	<i>Lieu à définir</i>

Jury

Pour l'étape 1 –

Pour les CF2 et CF3, Chaque club devra faire évaluer ses gymnastes par des juges niveau 2 minimum, si ce n'est pas possible, envoi des vidéos à la responsable PAS pour évaluation.

Pour les CF4, envoi des vidéos des enchainements à la responsable PAS pour évaluation.

Pour les CF4, si une gymnaste est isolée, merci de vous rapprocher d'un club voisin pour l'évaluation des tests physiques.

Chaque Club est libre de choisir la formule qui lui convient pour évaluer les tests, par exemple :

Tests physiques sur un entrainement, tests techniques un autre jour.

Les gymnastes devront être coiffées et en justaucorps pour reproduire au maximum la situation d'évaluation.

Si vous rencontrez des problèmes de mise en place des tests, merci de contacter la responsable PAS.

Pour l'étape 2 – Région, le Jury est composé exclusivement de juges convoqués pris en charge par le comité régional.

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 ENGINS
	Début 1 ^{er} trimestre	6 Tests Physiques (en club)		
<u>ETAPE 1 :</u> En club	Avant le 10 juillet	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 2020 Le ML CF2 de la saison 2019-2020 est reconduit pour la saison 2020-2021	L'engin «Programmé» 2020/2021 : Cerceau Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire sur musique imposée par la région.
<u>ETAPE 2:</u> En Région	29/30 mai 2021		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» Massues (TCHOP-TCHOP) Enchaînement imposé par la région avec 3 éléments du répertoire, diffusé dès maintenant compte tenu de la situation sanitaire.

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 club	Avant le 10 juillet	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 » 2020/2021 : Ballon Enchaînement imposé au niveau national,
ETAPE 2 : En Région	29/30 mai 2021		Le ML Enchaînement imposé au niveau national.	L'engin « Surprise » Massues Enchaînement imposé au niveau national, choix de l'engin connu dès maintenant compte tenu de la situation sanitaire.

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.

L'enchaînement Ruban est supprimé.

	PERIODE	MESURES MORPHO.	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	Début 1 ^{er} trimestre		13 Tests Physiques (en club)		
<u>ETAPE 1:</u> En club	Avant le 10 juillet		13 Tests Physiques : Flamingo Détente Sautillés Gainage Course de 20m Denisiuk 3 Ecart : droit, gauche, facial Fermeture Pont Epaules Pointes de pied		<u>1 enchaînement Engin Imposés Nationaux CF4 2020/2021 :</u> <i>Ballon</i>
<u>ETAPE 2:</u> Région	29/30 mai 2021	1/Taille debout 2/Taille assise 3/Poids		<u>L'improvisation</u> Le ML Enchaînement libre. <i>Les contenus sont déclinés du programme 8-9 ans individuels.</i>	<u>1 enchaînement Engin Imposés Nationaux CF4 2020/2021 :</u> <i>Massues</i>