



# Comité Régional de Gymnastique Nouvelle-Aquitaine

## LA COUPE FORMATION

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

RÈGLEMENTATION GÉNÉRALE

PUBLIC CONCERNÉ

LES PRINCIPES OPÉRATIONNELS

### CHAPITRE 1 : PRÉSENTATION GÉNÉRALE DES NIVEAUX ET DES ÉTAPES

1-1 LE NIVEAU 1

1-2 LE NIVEAU 2

1-3 LE NIVEAU 3

1-4 LE NIVEAU 4

1-5 ORGANISATION DES ÉTAPES

### CHAPITRE 2 : PRÉSENTATION DÉTAILLÉE DES DIFFÉRENTS TESTS

2-1 LES TESTS PHYSIQUES

2-2 LES MESURES PHYSIQUES POUR LA CF4

2-3 LES TESTS TECHNIQUES :

2-3-1 LA COUPE FORMATION NIVEAU 2

2-3-1-1 : le ML libre CF2

2-3-1-2 : L'engin programmé CF2

2-3-1-3 : L'engin Surprise CF2

2-3-2 LES COUPES FORMATIONS NIVEAUX 3 ET 4

2-3-2-1 : LE ML IMPOSE CF3

2-3-2-2 : LE ML LIBRE CF4

2-3-2-3 : LES IMPOSES ENGIN CF3 et CF4

2-3-2-4 : L'IMPROVISATION CF4

## CHAPITRE 3 : MODALITES D'EVALUATION ET FICHES D'ATELIER

3-1 POUR LES TESTS ET LES MESURES PHYSIQUES

3-2 POUR LES ENCHAÎNEMENTS

3-2-1 FICHES DE NOTATION D = « DIFFICULTE » et DIFFICULTE/EXACTITUDE »

3-2-2 FICHE DE NOTATION E = « EXECUTION/ARTISTIQUE »

## CHAPITRE 4 : LA VALIDATION DE LA COUPE FORMATION

4-1 Le RUBAN BLANC : Validation de la CF1.

4-2 Le RUBAN VERT : Validation de la CF2.

4-3 Le RUBAN BLEU : Validation de la CF3.

4-4 Les RUBANS DE LA CF4 : ROSE, JAUNE, DORE

4-4-1 REPARTITION DES POINTS

4-4-2 MODALITES D'ACQUISITION DES RUBANS CF4

## CHAPITRE 5 : ANNEXES, LES FICHES D'ATELIERS

ANNEXE 1 : FICHES DE NOTATION D CF2

ANNEXE 2 : FICHE DE NOTATION D DES IMPOSES CF3 et CF4

ANNEXE 3 : FICHE DE NOTATION D ML LIBRE CF4

ANNEXE 4 : FICHES DE NOTATION E CF2, CF3 et CF4

ANNEXE 5 : FICHES DE NOTATION DE L'IMPROVISATION CF4

# LA COUPE FORMATION

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 quel que 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

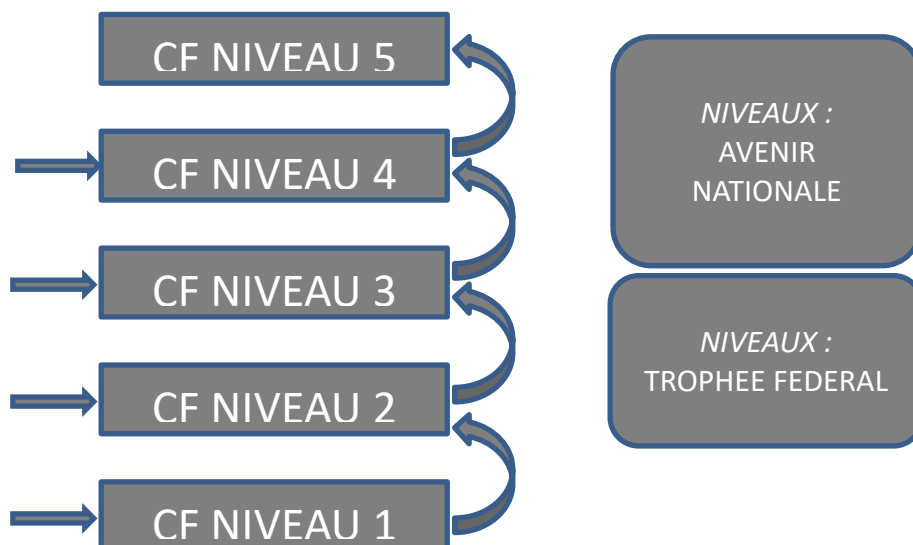
- **Former, évaluer et orienter les gymnastes en fonction de leurs qualités et de leur évolution personnelle.**
- **Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges.**
- **Dynamiser et structurer le travail dans les clubs, les départements, les régions.**

## 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 ; ce 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.
- Le niveau 4 correspond aux pré requis des catégories Avenir (filière Elite) et Nationale 10-11 ans (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 le Règlement Technique National 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 aux 7-11 ans.** Il peut être suivi par d'autres catégories d'âge mais elles ne pourront pas participer aux étapes d'évaluation.

**LES PRINCIPES OPERATIONNELS :**

- **Aborder la manipulation de base des 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 goût de l'effort, de la précision et de la rigueur.**

## CHAPITRE 1 : PRESENTATION GENERALE DES NIVEAUX ET DES ETAPES

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.

### 1-1 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.

Il est possible de mettre en place un regroupement annuel inter club ou départemental afin de créer une dynamique les préparant à l'organisation des niveaux supérieurs.

### 1-2 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.

**La région doit gérer l'organisation des 2 étapes ; elle est responsable de son bon déroulement :**

Il est possible de choisir d'organiser les étapes au niveau des régions, des départements ou par secteurs (regroupement de plusieurs clubs proches géographiquement) à condition d'avoir l'encadrement nécessaire, des évaluateurs formés et une bonne coordination entre organisateurs.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre	6 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1 :</u> Secteur, Département ou Région</b>	Fin 1 <sup>er</sup> trimestre ou début 2 <sup>ème</sup> trimestre	<b>6 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 8 éléments imposés.	<b>L'engin « Programmé »</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire
<b><u>ETAPE 2:</u> Secteur, Département ou Région</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre		<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 8 éléments imposés.	<b>L'engin « Surprise »</b> séquence apprise sur place ou quelques jours avant, avec 3 éléments du répertoire

### 1-3 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.

**La région doit gérer l'organisation des 2 étapes ; elle est responsable de son bon déroulement :**

Il est possible de choisir d'organiser les étapes au niveau des régions, des départements ou par secteurs (regroupement de plusieurs clubs proches géographiquement) à condition d'avoir l'encadrement nécessaire, des évaluateurs formés et une bonne coordination entre organisateurs.

	<b>PERIODE</b>	<b>PREPARATION PHYSIQUE</b>	<b>PREPARATION CORPORELLE</b>	<b>PREPARATION AUX ENGINES</b>
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre	9 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1 :</u> Secteur, Département ou Région</b>	Fin 1 <sup>er</sup> trimestre ou début 2 <sup>ème</sup> trimestre	<b>9 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m 3 Ecartés : droit, gauche, facial Fermeture Pont	<b>Le ML</b> Enchaînement imposé au niveau national.	<b>L'engin « Programmé »</b> Enchaînement imposé au niveau national, engin connu dès le début de saison.
<b><u>ETAPE 2:</u> Secteur, Département ou Région</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre		<b>Le ML</b> Enchaînement imposé au niveau national.	<b>L'engin « Surprise »</b> Enchaînement imposé au niveau national, choix de l'engin connu 3 semaines à un mois avant, différent de l'engin programmé.

### 1-4 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.

**La région doit organiser les 2 étapes ; elle est responsable de son bon déroulement :**

La responsable régionale du P.A.S (Programme d'accession au sport de haut niveau) et la responsable pré filière (représentante du Pôle lorsqu'il y en a un dans la région) doivent être présentes obligatoirement.

	<b>PERIODE</b>	<b>MESURES PHYSIQUES.</b>	<b>PREPARATION PHYSIQUE</b>	<b>PREPARATION CORPORELLE</b>	<b>PREPARATION AUX ENGINs</b>
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre		12 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1 :</u> Région</b>	Fin 1 <sup>er</sup> trimestre ou début 2 <sup>ème</sup> trimestre	<b>1/Tailles debout</b>  <b>2/Taille assise</b>  <b>3/Poids</b>	<b>12 Tests Physiques :</b> Flamingo Détente Sautillés Course de 20m Denisiuk 3 Ecarts : droit, gauche, facial Fermeture Pont Epaules Pointes de pied		
<b><u>ETAPE 2:</u> Région</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre			<b>Le ML</b> Enchaînement libre. <i>Les contenus sont déclinés du programmes 7-9 ans individuel.</i> <b>L'improvisation.</b>	<b><u>3 enchaînements</u> <u>Engin</u> Imposés <b>Nationaux CF4</b> <i>Programme en fonction de l'âge de la gymnaste.</i></b>

**Il est possible de répartir les tests techniques de la CF4 sur les 2 étapes.**  
Par exemple : l'improvisation et un Engin peuvent être évalués sur la 1<sup>ère</sup> étape en même temps que les tests physiques pour alléger la 2<sup>ème</sup> étape.

## 1-5 ORGANISATION DES ETAPES:

<b>ETAPE 1 :</b>				
Fin 1 <sup>er</sup> trimestre ou début 2 <sup>ème</sup> trimestre				
Secteur, Département, inter départements ou Région				
	MESURES PHYSIQUES.	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
CF2		<b>6 Tests Physiques :</b>	<b>Le ML</b> Enchaînement libre, avec 8 éléments imposés	<b>L'engin « Programmé »</b> Enchaînement libre, avec 5 éléments du répertoire
CF3		<b>9 Tests Physiques :</b>	<b>Le ML</b> Enchaînement imposé	<b>L'engin « Programmé »</b> Enchaînement imposé au niveau national
CF4 (Région)	1/Tailles debout 2/Taille assise 3/Poids	<b>12 Tests Physiques :</b>		
<b>ETAPE 2 :</b>				
3 <sup>ème</sup> trimestre				
Secteur, Département, inter départements ou Région (sauf 2 <sup>ème</sup> étape CF4 : Région)				
	MESURES PHYSIQUES.	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
CF2			<b>Le ML</b> Enchaînement libre, avec 8 éléments imposés	<b>L'engin « Surprise » :</b> Séquence apprise sur place ou quelques jours avant, avec 3 éléments du répertoire
CF3			<b>Le ML</b> Enchaînement imposé	<b>L'engin « Surprise »</b> Enchaînement imposé au niveau national
CF4 (Région)			<b>Le ML</b> Enchaînement libre. <i>Les contenus sont déclinés du programme 7-9 ans individuel.</i>  <b>L'improvisation.</b>	<b><u>3 enchaînements Engin programmés à l'avance</u></b> <b>Imposés Nationaux</b>

La région doit centraliser les résultats des CF 2-3-4. Par contre l'organisation est laissé libre dans chaque région. La région pourra choisir de grouper :

- Les 3 niveaux CF2/CF3/CF4
- CF2/CF3 et CF4 séparément
- CF3/CF4 et CF2 séparément.



**CHAPITRE 2 : PRESENTATION DETAILLEE DES DIFFRENTS TESTS**

**2-1 LES TESTS PHYSIQUES**

Ils se passent deux fois :

-la 1ère fois au niveau du club durant le début du 1er trimestre comme évaluation initiale.

-la 2ème fois, lors de l'étape 1 se déroulant entre décembre et février.

Seuls les tests réalisés lors de l'étape 1 sont comptabilisés pour la validation finale.

Les tests communs entre le niveau 2 et le niveau 3 sont la détente, les sautillés, le gainage, la course de 20m, l'écart facial et la fermeture.

Le niveau 3 de la CF comprend 3 tests supplémentaires : les écarts droit et gauche, le pont.

Le niveau 4 de la CF comprends 4 tests supplémentaires par rapport à la CF3: Le Flamingo, le Denisiuk, les épaules et les pointes de pied ; le gainage en moins.

Les protocoles et les barèmes des tests physiques sont identiques pour tous les niveaux afin d'observer plus facilement l'évolution des qualités physiques essentielles de chaque gymnaste au fil des années.

Les évaluateurs doivent obligatoirement avoir un diplôme d'encadrement sportif (moniteur minimum) ou être professeur d'EPS. Une tenue sportive est obligatoire.

Les évaluateurs doivent relever les performances de chaque test. Le secrétariat saisit les performances dans le fichier informatique approprié, téléchargeable sur la base de données FFGYM. Des notes seront attribuées en fonction de l'âge (en mois) de chaque gymnaste.

**2-2 LES MESURES PHYSIQUES**

Les outils utilisés doivent être précis et vérifiés avant le déroulement des tests (balances et toises).

- Mesurer la taille debout de la gymnaste en cm : sans chignon ou si la coiffure gêne, tourner la tête sur le côté.

- Mesurer la taille assise de la gymnaste en cm : assise, les jambes allongées et serrées, le dos bien droit collé contre le mur.

- Peser la gymnaste : poids en kg (avec une décimale), gymnastes en chaussons ou pieds nus, en justaucorps ou brassière-short.

Les mesures doivent être saisies informatiquement dans un fichier approprié.

<b>PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « DYNAMIQUES »</b>	
<b>Equilibre Flamingo</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Test à effectuer ; gymnaste calme au repos. Si possible en 1er. Matérialiser par du scotch (largeur 5 cm environ) une ligne au sol perpendiculaire au mur. Test d'équilibre de 30 sec maximum.</p> <p>La gymnaste est debout face ou de profil à un mur, sur lequel elle peut prendre appui avant le début du test, sur son pied de prédilection qui est posé dans l'axe longitudinal le pied doit rester en position parallèle. La jambe libre est fléchie et le pied doit rester contre le mollet ou le genou de la jambe de terre tendue durant tout le test, épaules et bassin face au mur. Le test commence lorsque l'appui contre le mur cesse. L'évaluateur signale le passage des 15 secondes. Durant les 15 secondes suivantes, la gymnaste doit effectuer des cercles (minimum 2) des 2 bras vers l'arrière et/ou vers l'avant durant la totalité des 15sec. restantes sans s'arrêter. Le test est interrompu en cas de perte d'équilibre : Si le pied de la jambe libre se décolle de la jambe de terre ou si une partie quelconque du corps entre en contact avec le sol ou le mur ou si l'appui au sol se déplace.</p> <p style="text-align: center;"><b>Résultat : Noter le temps de maintien en secondes.</b></p>

<b>Détente</b> <b>Saut en longueur</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : largeur du bassin). Sauter le plus loin possible. Mesurer la distance entre la ligne d'appel et le point de réception le plus proche de cette ligne. Pour être comptabilisé, le saut doit être stabilisé (sursaut et pose des mains non autorisés); dans le cas contraire, il ne doit pas être mesuré mais l'essai est validé. Possibilité de réaliser 3 essais.</p> <p><b>Résultat : Noter la meilleure performance mesurée en cm.</b></p>
<b>Sautillés à la corde</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Effectuer le maximum de sautillés en 30 secondes. Si la gymnaste se prend les pieds dans la corde, ne pas comptabiliser le sautillé. Démarrer le chronomètre quand la gymnaste entre en action.</p> <p><b>Résultat : Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes</b></p>
<b>Gainage (Avec ballon de basket)</b> <i>1 ou 2 évaluateurs</i>	<p><u>Position de départ</u> : La gymnaste se met en position de « pompe » sur les coudes (face au sol). Les épaules doivent être à l'aplomb de la ligne des coudes. Les chevilles sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochetés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6ème, corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire).</p> <p>Quand la gymnaste est bien placée, le chronomètre se déclenche. Il faut tenir un maximum de 30 secondes. Si la gymnaste ne parvient pas à se positionner correctement et rapidement, le résultat est égal à 0. Dès que la position est dégradée (flexion des jambes, relâchement de la position, cambrure...) le chronomètre est arrêté.</p> <p><b>Résultats : Noter le temps de maintien en secondes.</b></p>
<b>Course de 20 m</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée.</p> <p>Le chronométreur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).</p> <p><b>Résultat : Noter le temps en centièmes de seconde. 3''60, noté 360.</b></p>
<b>Denisiuk</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Le test se réalise pieds nus ou en baskets. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée.</p> <p>Course, avec roulade sur le tapis (à 7m50), jusqu'au plot A (à 15m). Faire le tour en course en déplacement <b>vers l'avant</b> du plot A. Course jusqu'au plot B (à 20m). <b>Contourner</b> le plot B (1/2 tour) en course vers l'avant.</p> <p>Se déplacer avec <b>4 appuis au sol</b> du plot B jusqu'au plot A. Faire le tour en course <b>vers l'avant</b> du plot A. Course avec roulade sur le tapis jusqu'à la ligne d'arrivée (idem départ).</p> <p><b>Résultat : le temps en centièmes de seconde. 13''05, noté 1305</b></p> <p>Un évaluateur contrôle le parcours, l'autre chronomètre : ils sont placés près de la ligne de départ/arrivée.</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>Départ/Arrivée                  Tapis à 7m50                  Plot A à 15 m                  Plot B à 20 m</b></p> </div>
<p><b>PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « SOUPLESSE »</b>  Performances mesurées en cm avec une décimale.</p>	
<b>Écarts antéro postérieurs</b> <b>Droit et Gauche</b> <i>3 évaluateurs</i>	<p><u>Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur.</u></p> <p>Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé...</p> <p>Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cms - ».</p> <p>Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé.</p> <p>3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés.</p> <p>Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.</p> <p><b>Résultat : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ».</b></p> <p><i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
<b>Écart facial</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p><u>Effectuer un grand écart facial.</u></p> <p>Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin.</p> <p>2 évaluateurs sont indispensables</p> <p>Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ».</p> <p>Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé.</p>

	<p>Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.</p> <p><b>Résultat : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ».</b></p> <p><i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
<b>Fermeture tronc-jambes</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Placer les orteils au bord de la caisse. Descendre le plus bas possible en maintenant les jambes tendues. Mesurer la distance entre le haut de la caisse et le majeur de la main la plus haute. Le premier évaluateur est derrière la gymnaste, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.</p> <p><b>Résultat : Noter la performance mesurée en cm. En « cm – » si la gymnaste ne touche pas le sol.</b></p>
<b>Pont</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Effectuer un pont. Tendre les bras (écartement : largeur épaules), les poignets placés sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées.</p> <p>2 évaluateurs sont indispensables : le premier se place devant la poitrine de la gymnaste et la manipule avec prudence afin qu'elle développe sa souplesse, le second contrôle si la gymnaste a les jambes tendues et les pieds serrés, et prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets (ligne) et les talons (partie la plus proche des poignets).</p> <p><b>Résultat : Noter la performance mesurée en cm.</b></p>
<b>Epaules</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, dos droit. Tenir une corde, bras tendus, passer d'avant vers l'arrière et revenir vers l'avant. Les deux épaules doivent se « déboîter » en même temps et la gymnaste doit rester dans la position verticale, de face.</p> <p><b>Résultat : Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm.</b></p>
<b>Pointes de pied</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6<sup>ème</sup>.</p> <p>Mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol du pied le moins souple. En cas d'hyper extension des genoux, soustraire la distance entre le talon et le sol à la distance pouce-sol.</p> <p><b>Résultat : Noter la performance mesurée en cm et mm.</b></p>

## 2-3 LES TESTS TECHNIQUES :

### 2-3-1 LA COUPE FORMATION NIVEAU 2

#### **2-3-1-1 : le ML libre CF2**

Il s'agit d'un enchaînement libre, conçu et appris en club ; sur un demi praticable (1 13m/L 7,50m) en musique.

8 éléments techniques issus du répertoire de la CF niveau 2 sont à intégrer dans la composition dont 5 éléments essentiels, considérés comme « difficultés ».

Ces 8 éléments dont les 5 difficultés devront changer en partie ou en totalité chaque année. Ils seront communiqués aux clubs fin novembre. Ceci est fait dans le but de faire travailler en amont la totalité des éléments corporels du répertoire CF niveau 2, avant de se lancer dans l'apprentissage de l'enchaînement.

La musique (de 30 à 45'') sera choisie par le club. Une seule musique par club est conseillée pour faciliter le déroulement des étapes.

Il sera évalué aux 2 étapes. Les 2 notes entreront dans le total final. Il sera noté sur 25 points.

#### **2-3-1-2 : L'engin programmé CF2**

Il s'agit d'un enchaînement libre, conçu et appris en club ; sur un demi praticable (1 13m/L 7,50m) en musique.

5 éléments techniques issus du répertoire de la CF2 sont à intégrer dans la composition. Un élément « minimum » par objectif d'acquisition doit être présent. Ces 5 éléments doivent être variés.

*Exemple : ne pas choisir uniquement des éléments avec spirales au ruban même s'ils correspondent à des objectifs d'acquisition différents.*

Il n'y aura pas d'exigences concernant le contenu corporel. La coordination d'un élément technique engin du répertoire et d'un élément technique corporel n'est pas exigée. Il sera possible d'intégrer des éléments techniques corporels de la CF ou autres mais ils ne seront pas valorisés dans l'évaluation. Ces derniers, comme tous les éléments de liaison, devront favoriser la manipulation de l'engin sans mettre en difficulté la gymnaste. La logique de manipulation devra être respectée.

Cette démarche est faite dans le but de valoriser une exécution propre et soignée.

Le choix de l'engin sera diffusé par la responsable nationale P.A.S. en début de saison (dans la lettre nationale de cadrage, complémentaire à la brochure technique).

La musique (de 30 à 45'') sera choisie par le club. Une seule musique par club est conseillée pour faciliter le déroulement des étapes.

Il sera évalué seulement à la première étape. Il sera noté sur 25 points.

### **2-3-1-3 : L'engin Surprise CF2**

L'équipe technique régionale devra préalablement concevoir un mini enchaînement sans révéler la nature de l'engin ni le choix des contenus, issus du répertoire de la CF2.

Ce mini enchaînement de 20 à 30'' aura les mêmes caractéristiques que l'engin programmé (voir ci-dessus).

Il comprendra 3 éléments technique.

L'engin choisi par la responsable régionale sera différent de l'engin programmé et connu 3 semaines avant la 2<sup>ème</sup> étape.

Il pourra :

- Soit être appris sur place lors de la 2<sup>ème</sup> étape ; sur un demi praticable (1 13m/L 7,50m) par un entraîneur expérimenté.
- Soit être téléchargeable 3 semaines avant la 2<sup>ème</sup> étape sur le site régional avec la vidéo, le descriptif et la musique.

Il sera évalué seulement à la deuxième étape. Il sera noté sur 24 points pour le niveau 2.

Cette démarche est faite dans le but d'inciter les entraîneurs et les gymnastes à aborder en amont la totalité des éléments du répertoire CF2 à chaque engin ; afin de ne pas limiter l'apprentissage aux seuls éléments introduits dans les enchaînements.

Cette démarche est aussi mise en place pour valoriser le développement des capacités d'écoute, de concentration, de mémorisation et d'adaptation chez la gymnaste dès son plus jeune âge. Des méthodes d'apprentissage ludiques et variées sont à mettre en place dès le début de la saison sportive par les entraîneurs afin d'atteindre ces objectifs essentiels à la pratique de notre activité.

L'apprentissage d'un mini enchaînement liant les éléments travaillés précédemment, est à mettre en place régulièrement.

## **2-3-2 LES COUPES FORMATIONS NIVEAUX 3 ET 4**

### **2-3-2-1 LE ML IMPOSE CF3**

Il s'agit d'un enchaînement imposé national ; sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m), en musique (de 45 sec. environ).

Des éléments techniques issus des répertoires de la CF1-2 et 3 seront intégrés dans la composition. 5 éléments essentiels seront considérés comme « difficultés ».

Il est conseillé de faire travailler la totalité des éléments corporels du répertoire CF3 au cours de la saison.

Il sera évalué aux 2 étapes. Les 2 notes entreront dans le total final. Il sera noté sur 30 points.

### **2-3-2-2 LE ML LIBRE CF4**

Il s'agit d'un enchaînement libre ; sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m), en musique (de 45'' à 1 min).

4 difficultés issues de la liste des « difficultés national 10-11 ans » (voir Règlement technique National) devront y être intégrées, dont un saut par battement tendu, un équilibre, un pivot et une difficulté au choix. Des adaptations seront réalisées chaque saison en fonction de l'évolution des catégories compétitives Nationales A et B 10-11 ans. Voir les adaptations de contenus chaque saison sur le site FFGYM, rubrique Coupe Formation.

Il sera évalué à la 2<sup>ème</sup> étape. Il sera noté sur 30 points.

### **2-3-2-3 LES IMPOSES ENGIN CF3 et CF4**

Il s'agit d'enchaînements imposés à chaque engin. La trame est commune pour la CF3 et la CF4 :

#### Identiques au niveau :

- De la durée : 45 sec environ.
- De la musique.
- Sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m).
- De la trame de composition.

#### Différents au niveau :

- Du contenu : avec principalement des éléments du répertoires CF3 pour le niveau 3 et du répertoire CF4 pour le niveau 4.
- De la complexité des liaisons et de la coordination corps/engin : plus difficile pour la CF4.
- Du nombre d'éléments techniques et donc de la vitesse d'exécution : plus dense pour la CF4.

#### ***POUR LA CF3 :***

- « **Engin programmé CF3** » : L'engin sera déterminé chaque année au niveau national ; voir lettre de cadrage complémentaire à la brochure technique.
- « **Engin surprise CF3** » : L'équipe technique régionale devra choisir l'engin qui devra être présenté à la 2<sup>ème</sup> étape de la CF3, différent de l'engin programmé. Elle ne révélera l'engin choisi que 3 semaines à un mois avant l'évaluation.

Cette démarche est faite dans le but d'inciter les entraîneurs et les gymnastes à ne pas travailler seulement l'engin qui sera évalué, mais à travailler les contenus des 5 imposés (5 engins).

#### ***POUR LA CF4 :***

- « **Engins programmés CF4** » : Les 3 engins à présenter seront imposés au niveau national chaque saison.  
Chaque enchaînement sera évalué sur 30 points.

### 2-3-2-3 L'IMPROVISATION CF4

Il s'agit d'une improvisation à Mains Libres en musique.

La musique sera choisie par les organisateurs avec une durée de 30 à 45 secondes.

La gymnaste évoluera sur un quart de praticable.

Après 3 écoutes musicales, la gymnaste sera évaluée.

Les gymnastes en attente doivent si possible rester dans les vestiaires pour qu'elles ne puissent pas entendre la musique et préparer leur enchaînement. Les entraîneurs ne doivent pas les aider.

## CHAPITRE 3 : MODALITES D'EVALUATION ET FICHES D'ATELIER

*Voir annexes : fiches d'atelier*

### 3-1 POUR LES TESTS PHYSIQUES

Les fiches d'atelier sont des fiches de recueil de données.

Il s'agit de noter les performances réalisées par chaque gymnaste. Seul le secrétariat, grâce à un fichier informatique téléchargeable sur le site FFGym, attribuera les notes correspondantes en tenant compte de l'âge de chaque gymnaste. Une note « total tests physiques » sur 20 sera attribuée.

### 3-2 POUR LES ENCHAÎNEMENTS

Les fiches d'atelier sont des fiches de notation.

**Il est important de limiter le nombre de fiches circulant vers le secrétariat.**

Chaque enchaînement est jugé par 4 juges minimum (niveau 1 ou plus) : 2 juges D côte à côte et 2 juges E côte à côte.

#### **3-2-1 FICHES DE NOTATION D = « DIFFICULTE » et DIFFICULTE/EXACTITUDE » :**

Il existe 4 types de fiche de notation D.

- Pour les imposés :
  - o Une fiche D +Exactitude avec 3 éléments pour l'engin surprise CF2
  - o Une fiche D +Exactitude avec 5 éléments pour les imposés CF3 et CF4
- Pour les libres :
  - o Une fiche D pour l'engin programmé CF2
  - o Une fiche D pour le ML libre CF4

La fiche de notation La D est jugée par 2 juges sur une même fiche.

Il s'agit de juger l'exécution de **chaque « Difficulté » sur 3 points**, correspondant à chaque élément technique essentiel de l'enchaînement. Les critères de réussite donnés dans les répertoires CF correspondant et la connaissance du code FIG aideront les juges à évaluer.

<b>Elément non acquis</b> , soit non réalisé, soit non reconnaissable, et/ou perte d'engin.	0 point
<b>Elément en cours d'acquisition</b> , c'est-à-dire réalisé avec une ou des fautes importantes d'exécution <b>ou plusieurs petites fautes d'exécution</b>	1 point
<b>Elément acquis</b> , c'est-à-dire réalisé avec <b>une</b> petite faute d'exécution (0.10)	2 points
<b>Elément maîtrisé</b> , c'est-à-dire réalisé sans faute d'exécution	3 points

Lorsqu'il s'agit d'un enchaînement imposé (imposés CF3/CF4 et engin surprise CF2), les juges D jugent aussi l'« EXACTITUDE ».

L'« EXACTITUDE » sur 5 points, permet d'évaluer les items suivants :

Respect de la chorégraphie (liaisons, éléments, ordre des éléments)	2 points
Respect de l'Espace	1 point
Respect de la musique (relation musique mouvement 1pt et respect du style 1 pt)	2 points

Chaque faute d'exactitude observée est pénalisée de 0,10 points.

### 3-2-2 FICHE DE NOTATION E = « EXECUTION/ARTISTIQUE » :

La fiche de notation E est identique pour les niveaux 2-3-4.

« L'EXECUTION / ARTISTIQUE » est jugée par 2 juges sur une même fiche, sur 10 points.

Il s'agit de juger **les fautes techniques et artistiques** présentes dans l'enchaînement en référence au code de pointage FIG en vigueur. Il faut sortir directement une note sur 10 points après avoir déduit les pénalités.

Quand il s'agit d'un imposé (imposés CF3/CF4 et engin surprise CF2), les fautes artistiques concerneront seulement l'EXPRESSION corporelle (code FIG en vigueur) :

- 0.10 Moments isolés « pas tous les segments participent entièrement ».
- 0.20 Insuffisante participation des segments du corps.
- 0.50 Mouvements segmentaires, rigides dans l'exercice entier.

### 3-3 POUR L'IMPROVISATION

La fiche d'atelier est une fiche de notation.

L'improvisation est jugée par 2 juges sur une même fiche, sur 20 points.

Seront évaluées la relation avec la musique, la variété de la chorégraphie et l'exécution. La gymnaste peut mettre des difficultés corporelles mais elles ne seront pas valorisées.

## CHAPITRE 4 : LA VALIDATION DE LA COUPE FORMATION

### **4-1 Le RUBAN BLANC : Validation de la CF1.**

Il est obtenu lorsque le niveau 1 est validé. Les modalités de validation restent à l'initiative des clubs.

### **4-2 Le RUBAN VERT : Validation de la CF2.**

Pour valider la CF2 donc obtenir le ruban vert, il est nécessaire d'obtenir **50% des points** au total des 2 étapes de la CF2.

ETAPE 1	Tests physiques	Sur 20 points
	ML	Sur 25 points
	Engin programmé	Sur 25 points
ETAPE 2	ML	Sur 25 points
	Engin surprise	Sur 24 points
<b>TOTAL</b>	<b>CF2</b>	<b>Sur 119 points</b>
<b>Validation</b>	<b>Ruban vert</b>	<b>Supérieur ou égal à 59.5 points</b>

### **4-3 Le RUBAN BLEU : Validation de la CF3.**

Pour valider la CF3 donc obtenir le ruban bleu, il est nécessaire d'obtenir **60% des points** au total des 2 étapes de la CF3.

ETAPE 1	Tests physiques	Sur 20 points
	ML imposé	Sur 30 points
	Engin programmé	Sur 30 points
ETAPE 2	ML imposé	Sur 30 points
	Engin surprise	Sur 30 points
<b>TOTAL</b>	<b>CF3</b>	<b>Sur 140 points</b>
<b>Validation</b>	<b>Ruban bleu</b>	<b>Supérieur ou égal à 84 points</b>

### **4-4 Les RUBANS DE LA CF4 : ROSE, JAUNE, DORE :**

#### **4-4-1 REPARTITION DES POINTS :**

ETAPE 1	Tests physiques	Note ramenée sur 20 points
	Mesures physiques	
ETAPE 2	ML libre	Noté sur 25 points Note ramenée sur 20 points
	Improvisation	Notée sur 20 points
	3 enchaînements imposés Engin	Chaque enchaînement est noté sur 30 points Note ramenée sur 20 points par enchaînement

<b>TESTS</b>	<b>Natures des épreuves</b>	<b>POINTS</b>
PHYSIQUE	12 tests	Sur 20 points
TECHNIQUE	ML, Impro et 3 engins	Sur 20 points
<b>TOTAL</b>	<b>Sur 40 points</b>	



#### 4-4-2 MODALITES D'ACQUISITION DES RUBANS CF4

	<b>1<sup>ère</sup> condition</b>	<b>2<sup>ème</sup> condition</b>
<b>Acquisition du RUBAN DORE</b>	<b>60% au minimum des points au total</b> suivant : PHYSIQUE+TECHNIQUE	<b>50% au minimum des points à chaque groupe de tests</b> suivant : PHYSIQUE ET TECHNIQUE
<b>Acquisition du RUBAN JAUNE</b>	<b>50% au minimum des points au total</b> suivant : PHYSIQUE+TECHNIQUE	
<b>Acquisition du RUBAN ROSE</b>	<b>TOUS LES AUTRES CAS.</b> Total général inférieur à 50%.	