

COUPE FORMATION

Première étape

1ER MARS 2025

CF2 et CF3



Buvette
sur place

Complexe Sportif de La Thève,
14 All. des Bouleaux, 60260 Lamorlaye

ADRESSE

Complexe sportif de la Thève
14 allée des Bouleaux
60260 LAMORLAYE

La salle sera ouverte à partir de 13h00

Une buvette sera organisée par le club d'accueil

HORAIRES ET REPARTITIONS

	Praticables A et B	Tests Physiques
	Échauffement – 13h50	
14h00 – 15h10	CF 2	
15h20 – 15h50		CF2
	Rotation	
	Échauffement – 16h10	
16h20 – 17h30	CF 3	
17h40 – 18h10		CF3
	18h20 – Défilé	

Pour rappel, l'heure d'échauffement indiqué au-dessus du passage correspond à la répétition de l'enchaînement. L'échauffement corporel reste identique aux compétitions habituelles.

INFORMATIONS

RESPONSABLE

Ketty LOUIS-MONDESIR : key_lm@yahoo.fr

FORFAITS DEFINITIFS

Les forfaits définitifs (pas de passage à l'étape 1, ni à l'étape 2) doivent être déclarés uniquement sur l'Extranet Fédéral et prévenir Ketty LOUIS-MONDESIR.

Jusqu'au 21 mars 2025 : Il n'y a pas de certificat médical à envoyer. Aucune amende ne sera appliquée. Le prix de l'engagement sera déduit.

À partir du 22 mars 2025 : Le délai étant dépassé, une amende pour forfait sera appliquée, sauf envoi par mail ou en pièce jointe lors de la déclaration sur l'Extranet d'un certificat médical. Le prix de l'engagement est dû.

Merci de toujours indiquer s'il s'agit d'un forfait définitif ou non.

CERTIFICAT MEDICAL

- À fournir en pièce jointe lors de la déclaration sur l'Extranet
- ou
- À envoyer **UNIQUEMENT** par mail à M. Emilien BLOND, au plus tard le mardi suivant la compétition. Indiquer le club, la catégorie et le niveau de la gymnaste concernée.

ACCES AUX VESTIAIRES ET ZONES DE "PASSAGE" ET "TESTS PHYSIQUES"

L'accès est réservé strictement aux gymnastes et aux entraîneurs. Les parents ne sont pas autorisés à y accéder

MUSIQUES :

Cerceaux CF 2 et 3

- Support : clé USB avec le nom du club
- Dépôt : à la réunion de juge à 13h

DEROULEMENT

Merci de bien faire attention au planning établi afin de débiter au bon engin (Mains-Libres ou engin programmé ou tests physiques).

Les fiches Mains Libres et Cerceau seront à déposer lors de la réunion de juges.

JUGEMENT

JURYS :

Réunion des juges : 13h

- Les clubs sont tenus de fournir 2 juges licencié.e.s pour toute la journée de la rencontre.
- **Les juges s'inscrivent sur Engagym jusqu'au samedi 22 mars 2025**
- Tou.te.s les juges officiant dans la journée doivent assister, en tenue réglementaire, à la réunion des juges.
- Le niveau de juge demandé est juge 1 minimum.



Talons interdits

Coupes Formations 2 & 3 - Étape 1 – 1^e mars 2025

RAPPEL DES ELEMENTS ESSENTIELS AU CERCEAU ET DES GROUPES CORPORELS AU ML

À connaître et savoir juger par les juges Difficulté (vidéos disponibles sur le site de la FFG- base documentaire-CF) :

CERCEAU CF2
CF2 EE1 : Passages à travers en sautillés avec un ou plusieurs changements de rythme
CF2 EE2 : Dans le plan sagittal, roulement sur le sol rectiligne du cerceau, avec déplacement et rattrapé au choix
CF2 EE3 : Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse (<i>Possibilité de choisir la main et le sens pour l'évaluation</i>)
CF2 EE4 : Dans le plan horizontal, rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction avec changement de main derrière les genoux
CF2 EE5 : Dans le plan sagittal, petit lancer à partir d'un élan
CF2 EE6 : Petit lancer à plat (élan au choix), passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles (cerceau pouvant toucher le sol)

ML CF2		
GROUPES CORPORELS	DC de base CF2 Valeur 3 points	BONUS CF2 Valeur : 1 point
EQUILIBRE	Equilibre retiré en ouverture	N°1 : Sur ½ pointe
PIVOT	Petite arabesque	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : A l'horizontale et +
SAUT	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup N°2 : J. libre en ouverture
SAUT	Saut de biche appel 1 pied	N°1 : Biche Boucle

Coupes Formations 2 & 3 - Étape 1 – 1^e mars 2025

CERCEAU CF3 ELEMENTS ESSENTIELS	BONUS
CF3 EE1 : Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste- épaule- dos	Avec passage sur segment bras épaule dos Critères DA
CF3 EE2 : Dans le plan sagittal, Elan, Rétro	Critères DA
CF3 EE3 : Toupies, main ouverte avec changement de main dans le dos	Critères DA
CF3 EE4 : Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale, ½ circumduction vers le haut et l'arrière	Vers l'avant Critères DA
CF3 EE5 : Dans le plan sagittal, lancer par élan, rattrapé au choix	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
CF3 EE6 : Petit lancer en renversement (minimum 1 tour), rattrapé au choix	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

ML CF3		
GROUPES CORPORELS	DC de base CF3 Valeur 3 points	BONUS CF3 Valeur : 1 point
EQUILIBRE	Arabesque	N°1 : Sur ½ pointe
	Y Pied plat par développé	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : Par battement
PIVOT	Pivot retiré en-dehors 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup
	Pivot attitude en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup
SAUT	Petit enjambé 120° par battement	N°1 : 180° et + N°2 : Boucle ou cambré
	Saut de biche appel 2 pieds	N°1 : Biche boucle ou cambré

PROCEDURE POUR REMPLIR LES FICHES DIFFICULTES CERCEAU :

Remplir en priorité les fiches par ordinateur. Si cela n'est pas possible, les remplir manuscritement de façon lisible.

Les fiches D Cerceau et ML sont à déposer au début de la réunion de juge.

FICHE DIFFICULTE CERCEAU :

1. Noter le nom, le prénom, et le club du/de la gymnaste.
2. Mettre Prat A ou Prat B en fonction du praticable sur lequel passe le/la gymnaste
3. Remplir les cases N°1, N°2, N°3, N°4, N°5 et N°6 avec les éléments essentiels du cerceau, dans l'ordre de l'enchaînement, comme écrit dans le tableau ci-dessous (les vidéos des éléments sont disponibles sur le site de la FFG).
4. Recommencer les étapes 1 à 4 pour chaque gymnaste du club
(2 tableaux/feuille : 1 tableau = 1 gymnaste ; 1 feuille = 2 gymnastes)
5. Trier par praticable, par ordre de passage.

Pour toutes questions ou informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter : Ketty LOUIS-MONDESIR

GR / DEPARTEMENT 60 / ETAPE 1 COUPE FORMATION

samedi 1 mars 2025

TOUR 1
Praticable A

Echauffements - 13:50
Passage - 14:00 - 14:30
GR: CF2
Yasmine BENKELTOUM - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Elena DELEPINE FONTAINE - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Aliya EL OUARDASSI - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Jade PALISSE - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Ada GOREN - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Constance BASSET - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Safia KHENNOUF - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Lorelyne ROSINEL - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Marisa mbiya PEDRO - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Charlie BADEL - Cerceau COYE-LAMORLAYE AVENIR GR

TOUR 2
Praticable A

Echauffements - 14:30
Passage - 14:40 - 15:10
GR: CF2
Ayah LAARIBI - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Janaelle BINONG BI YAMB - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Lilya EL GARFAOUI - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Lena FARIA - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Inès HAMIDI - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Mayssan HERRAMA - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Naicha MOHAMED - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Eva PIERRE - Mains Libres COYE-LAMORLAYE AVENIR GR
GR: CF2
Elise RENAUX - Cerceau AVENIR DE CREIL

TOUR 3
Praticable A

Praticable B

Echauffements - 13:50
Passage - 14:00 - 14:30
GR: CF2
Janaelle BINONG BI YAMB - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Ayah LAARIBI - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Lena FARIA - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Lilya EL GARFAOUI - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Mayssan HERRAMA - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Inès HAMIDI - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Naicha MOHAMED - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
GR: CF2
Elise RENAUX - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Eva PIERRE - Cerceau COYE-LAMORLAYE AVENIR GR

Praticable B

Echauffements - 14:30
Passage - 14:40 - 15:10
GR: CF2
Elena DELEPINE FONTAINE - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Yasmine BENKELTOUM - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Jade PALISSE - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Aliya EL OUARDASSI - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Constance BASSET - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Ada GOREN - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Lorelyne ROSINEL - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF2
Safia KHENNOUF - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF2
Charlie BADEL - Mains Libres COYE-LAMORLAYE AVENIR GR
GR: CF2
Marisa mbiya PEDRO - Cerceau AVENIR DE CREIL

Praticable B

Tests Physiques

Tests Physiques

Tests Physiques

15:20 - 15:50
GR: CF2
BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON AVENIR DE CREIL COYE-LAMORLAYE AVENIR GR

GR / DEPARTEMENT 60 / ETAPE 1 COUPE FORMATION

TOUR 4
Praticable A

Echauffements - 16:10
Passage - 16:20 - 16:50
GR: CF3
Assiya ASSABAR - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Axelle NACTO - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Kawtar BOUJDOUN - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Elsa BRIMONT - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Malak EL KOUAY - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Charlotte ISAAC - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Camelya HNITJJA - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Enola LEFERT - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
GR: CF3
Aurélie BARTHIE - Cerceau COYE-LAMORLAYE AVENIR GR

TOUR 5
Praticable A

Echauffements - 16:50
Passage - 17:00 - 17:30
GR: CF3
Apolline MARIN FAVERO - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Assya BOUAZA - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Chaymaa TANANE - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Leana DE FREITAS - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Louane LEBRUN - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Cléophée HANC RAFARARANO - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Izabella LEROUX - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Emna MAHMOUDI - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Andréa NANKAM - Mains Libres COYE-LAMORLAYE AVENIR GR
GR: CF3
Liya TAKFAOUI - Cerceau AVENIR DE CREIL

TOUR 6
Praticable A

Praticable B

Echauffements - 16:10
Passage - 16:20 - 16:50
GR: CF3
Assya BOUAZA - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Apolline MARIN FAVERO - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Leana DE FREITAS - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Chaymaa TANANE - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Cléophée HANC RAFARARANO - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Louane LEBRUN - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Emna MAHMOUDI - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Izabella LEROUX - Cerceau BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Liya TAKFAOUI - Mains Libres AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Andréa NANKAM - Cerceau COYE-LAMORLAYE AVENIR GR

Praticable B

Echauffements - 16:50
Passage - 17:00 - 17:30
GR: CF3
Axelle NACTO - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Assiya ASSABAR - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Elsa BRIMONT - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Kawtar BOUJDOUN - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Charlotte ISAAC - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Malak EL KOUAY - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Enola LEFERT - Mains Libres BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON
GR: CF3
Camelya HNITJJA - Cerceau AVENIR DE CREIL
GR: CF3
Aurélie BARTHIE - Mains Libres COYE-LAMORLAYE AVENIR GR
GR: CF3

Praticable B

Tests Physiques

Tests Physiques

Tests Physiques

17:40 - 18:10
GR: CF3
BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON AVENIR DE CREIL COYE-LAMORLAYE AVENIR GR