

Brochure Technique Régionale saison 2018

Gymnastique Rythmique

CONTACTS SECTEUR GR



ORGANIGRAMME COMITE TECHNIQUE GR Hauts-de-France 2018

DELEGUE TECHNIQUE REGIONALE GR	Aurélie DELEAU (Arras)	aurelie.vacheron@gmail.com	06 03 55 70 82
MEMBRES COMITE TECHNIQUE GR			
	Cynthia DUFLOT (Lomme)	cynthia.dufлот07@gmail.com	06 22 92 41 20
	Svetlana KARBANOV (Calais)	sveta.s.a@mail.ru	
	Lucie METRA (Beauvais)	lucie.m21@hotmail.fr	
	Sabrina NOEL (Boulogne)	sabrinaphisel@live.fr	06 88 57 04 12
	Véronique POZO (Tourcoing)	vpozo@sfr.fr	06 29 72 19 30
	Aude VERNALDE (Calais)	aukidauki@live.fr	06 66 22 15 15
MEMBRE COMITE REGIONAL DES JUGES	Caroline DECONNINCK (Villeneuve d'Ascq & CNS)	carodams59@gmail.com	06 61 55 57 28

DELEGUEE TECHNIQUE REGIONALE GR (DT-GR) Elue au comité directeur Aurélie DELEAU										
SECTEURS	CADRES Animateur / CQP	JUGES			COMPETITION			FORMATION GYMNASTES		
								ANIMATION	P.A.S. CF2-3	P.A.S. Pré-filière CF4
RESPONSABLES	Aurélie DELEAU	Caroline DECONNINCK						Sabrina NOEL	Aude VERNALDE	Svetlana KARBANOV
REFERENTS	Marie-Laure VANNESTE (IRFA)	JUGE 1	JUGE 2	JUGE 3	COMPETITION	Programmes Nationaux	Programmes Régionaux			
		Sandrine JEANNOT	Cynthia DUFLOT	Elyne COMBLEZ	Caroline DECONNINCK	Caroline DECONNINCK	Aurélie DELEAU		Adjointe : Céciliane HOCHART	
INTERVENANTS	<i>Pré-requis : être formateur fédéral</i> Aurélie DELEAU Gaëlle DROULEZ Catherine GRISON Céciliane HOCHART Françoise PECHILLON Marie-Laure VANNESTE Aude VERNALDE <i>Non certifié :</i> Sandrine JEANNOT Svetlana KARBANOV Sabrina NOEL	Caroline CHIMOT Aurélie DELEAU Cynthia DUFLOT Catherine GRISON Sandrine JEANNOT Svetlana KARBANOV Aude VERNALDE	Elyne COMBLEZ Caroline DECONNINCK Véronique POZO				Lucie METRA	Responsables départementaux : 59 : Anne-Sophie DOYEN 60 : Lucie METRA 62 : Sandrine JEANNOT		

FORMATION DES GYMNASTES

L'ETR souhaite dynamiser le secteur et proposer à nouveau des regroupements. Il s'agira pour chaque stage de :

- Favoriser les échanges avec les clubs et entraîneurs.
- Présenter obligatoirement des entraîneurs clubs avec les gymnastes envoyées en formation.
- Formatrices en binômes : l'une s'orientera plus sur le travail des gymnastes, l'autre de la formation continue des cadres accompagnateurs

SECTEUR PERFORMANCE : 3 actions

ACTION 1.1 :

RESPONSABLES	Svetlana KARBANOV & Aude VERNALDE
Dates et lieux	Toussaint 2017 à Calais
Gymnastes	Benjamines 2007/2008 engagées en individuelles Nationales (gymnastes à profil)

ACTION 1.2 :

RESPONSABLES	Svetlana KARBANOV & Aude VERNALDE
Dates et lieux	JANVIER 2018 à Calais
Gymnastes	Benjamines 2007/2008 qualifiées pour le Championnat de France National A et B + Juges convoqués

ACTION 1.3 :

RESPONSABLES	Svetlana KARBANOV & Aude VERNALDE
Dates et lieux	?
Gymnastes	Benjamines 2007/2008 ayant participé au Championnat de France des individuelles National A et B

SECTEUR FEDERAL COMPETITION : 2 actions

ACTION 2 :

RESPONSABLES	Céciliane HOCHART & Catherine GRISON
Dates et lieux	15/04/18 à Arques
Durée du stage	½ journée
Gymnastes	Gymnastes nées en 2009-2010-2011-2012 ayant un niveau CF1/CF2

ACTION 3 :

RESPONSABLES	Aude VERNALDE & Sandrine JEANNOT
Dates et lieux	24/02/18 à ?
Durée du stage	Journée
Gymnastes	Gymnastes nées en 2007-2008-2009-2010-2011 ayant un niveau CF3/CF4

SECTEUR ANIMATION : 2 actions

ACTION 4 :

RESPONSABLES	Catherine GRISON
Dates et lieux	23/05/18 à Lomme (59)
Durée du stage	« Club ouvert » Durée d'un entraînement Loisirs
Gymnastes	Toutes gymnastes LOISIRS

ACTION 5 :

RESPONSABLES	Sabrine NOEL & Lucie METRA
Dates et lieux	7 OU 8/04/18 ? Gymnase ou salle de spectacle (scène)
Durée du stage	Rencontre spectacle : FESTI' GR Après-midi ou soirée ?
Gymnastes	Toutes gymnastes LOISIRS



ACCESS GYM GR (1^{ère} Partie)

Gymnastique Rythmique

L'Access Gym GR (1^{ère} partie) est une offre de pratique **NON COMPETITIVE**, simple, motivante et facile à mettre en place pour capter de nouveaux publics et les fidéliser.

Ce programme d'**ANIMATION** se veut attractif avec une approche pédagogique dynamique et progressive et une formalisation des progrès par paliers successifs.

C'est un **programme « clé en main »** prêt à l'emploi avec des solutions adaptées et adaptables. Il vise à aider les animateurs/entraîneurs dans la conception de leurs séances, en leur proposant des outils adaptés : fiches techniques, photos, vidéos, musiques et des idées d'ateliers développant leur imagination et leur capacité de création.

Ce programme aide à dynamiser et à structurer les clubs.

Objectifs généraux

- > Acquérir une disponibilité corporelle répondant à la notion fondamentale « d'accompagnement corporel » indispensable à la manipulation de l'engin, avant l'apprentissage de toute technique corporelle.
- > Découvrir et utiliser les principes de base de la mobilisation des 5 engins.
- > Coordonner la mobilisation du corps et de l'engin en appréhendant les notions de temps et d'espace.
- > Travailler en groupe avec des partenaires en s'entraînant et en coopérant.

Publics

Access Gym GR s'adresse à des gymnastes débutants. Il peut être proposé dans l'année des 6 ans, dans la suite logique de la Baby Gym, et à tous les débutants quel que soit leur âge, y compris aux personnes porteuses de handicaps.

Il est conçu pour un public cherchant une activité de loisir, permettant de progresser et de situer son niveau de pratique, sans être obligé de faire de la compétition.

Ce programme se situe **en amont de la Coupe Formation GR** (aux objectifs différents), en permettant aux gymnastes de se préparer à l'apprentissage de techniques corporelles et à l'engin plus spécifiques.

Organisation du programme

Il se présente en 9 niveaux.

Le principe est de passer d'une étape à une autre, quand la précédente est acquise.

Sont proposées :

- une progression technique aux 5 engins.
- une préparation corporelle à travers 9 échauffements, correspondant à chaque niveau.
- une initiation à la construction de mini enchaînements en groupe.

La formation est divisée en 4 niveaux, en relation avec le code FIG en vigueur et la brochure technique GR de la saison en cours (qui règle les différents niveaux des compétitions françaises).

Il est obligatoire d'avoir validé un niveau complet pour pouvoir se présenter au niveau supérieur.

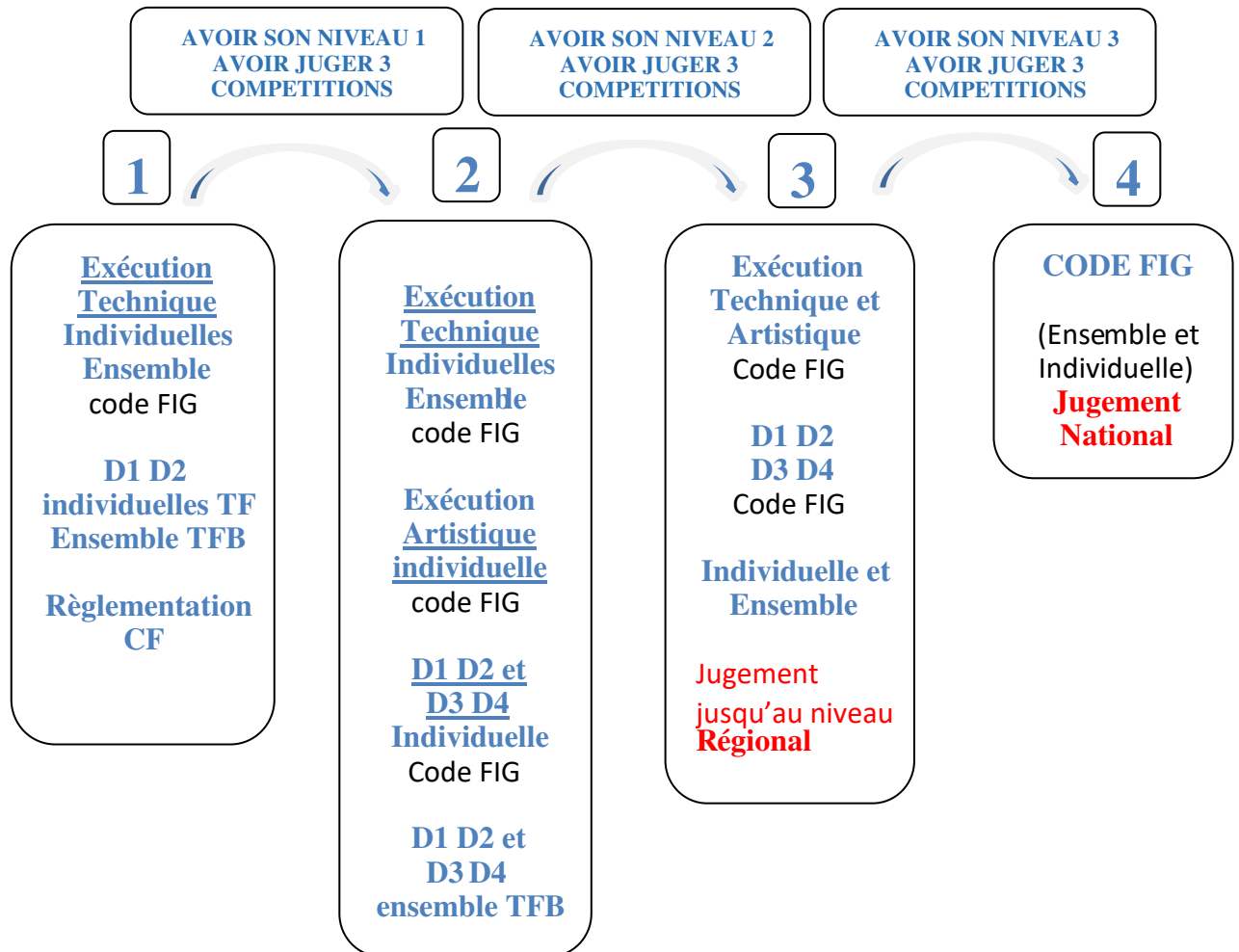
Prérogatives des formateurs : niveau supérieur au niveau formé.

NIVEAU	FORMATION	CONTENU supplémentaire au précédent	FINALITE DE JUGEMENT	CATEGORIES
NIVEAU 1	DEPARTEMENT	Exécution Technique Individuelles + Ensembles D1 D2 : individuelles fédérales D1 D2 : Ensemble fédérale B CF (réglementation)	Département Inter- Département	Exécution technique : toutes catégories (individuelles et ensembles) D1D2 Individuelle fédérale D1D2 ensemble fédéral B
NIVEAU 2	INTER- DEPARTEMENT REGION	Exécution Artistique individuelle D1 D2 : code FIG individuelle D3 D4 Individuelles D3 D4 : Ensemble fédérale B	Département Inter- Département Région	Exécution technique et artistique individuelles, Exécution technique ensembles : Toutes les catégories D1 D2 D3 D4 individuelles : Toutes catégories D1 D2 et D3 D4 : Ensemble fédéral B
NIVEAU 3	REGION	Exécution Artistique ensembles D1 D2 : Echanges suite D3 D4 : ensemble tous niveau	Département Inter- Département Région	E et D toutes catégories sauf élite.
NIVEAU 4	NATIONAL	CODE FIG Elite	Tous niveaux Finales nationales	Toutes

Modules de Formation Gymnastique Rythmique 2017/2020

Département	Inter-département	Région	National
-------------	-------------------	--------	----------

PREROGATIVES DE CHANGEMENT DE NIVEAU



FORMATION DES JUGES : Juge 1 & Juge 2

JOURS	NIVEAU CONCERNE	LIEU	HEURES	CONTENUS		INTERVENANTS
S 4 NOVEMBRE 2017	JUGE 2		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	D3-D4 Individuelle & Ensemble	Théorie + Vidéo	
D 5 NOVEMBRE 2017	JUGE 1 JUGE 2		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	D1-D2 Individuelle & Ensemble	Théorie + Vidéo	
S 11 NOVEMBRE 2017	JUGE 2		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	Exécution – artistique Individuelle	Théorie + Vidéo	
D 12 NOVEMBRE 2017	JUGE 1 JUGE 2		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	Exécution – technique Individuelle & ensemble	Théorie + Vidéo	
S 18 ou D 19 NOVEMBRE 2017	JUGE 1 JUGE 2	Inter-département INDIV		Pratique	Pratique Terrain	
S 2 DECEMBRE 2017	JUGE 2	CYSOING (59)	14h00 / 17h00	Entraînement Vidéo	Vidéo	
D 3 DECEMBRE 2017	JUGE 1	ARQUES (62)	10h00 / 12h30	Généralités Réglementation CF	Théorie + Vidéo	
			13h30 / 16h00	Entraînement Vidéo		
S 13 JANVIER 2018	JUGE 1	CYSOING (59)	14h00 / 16h30	EXAMEN	QCM + Vidéo	
D 14 JANVIER 2018	JUGE 2	CYSOING (59)	10h00 / 12h30	EXAMEN	QCM + Vidéo	

Recyclage Juge 1-2-3

JOURS	NIVEAU CONCERNE	LIEU	HEURES	CONTENUS		INTERVENANTS
V 6 OCTOBRE 2017	JUGE 1 JUGE 2 JUGE 3	CREPS Wattignies	18h00-21h00	Exécution – Technique Indiv & Ensemble		Véronique POZO Caroline DECONNINCK Elyne COMBLEZ
S 7 OCTOBRE 2017	JUGE 1 JUGE 2 JUGE 3	CREPS Wattignies	9h00-12h00	D1 – D2 Individuelles		
	JUGE 1	CREPS Wattignies	13h30-20h00	D1 – D2 Ensembles		
	JUGE 2 JUGE 3			D1 – D2 Ensembles D3 – D4 Individuelles		
D 8 OCTOBRE 2017	JUGE 2 JUGE 3	CREPS Wattignies	9h00-17h00	Exécution – Artistique Indiv & Ensemble D3 – D4 Ensembles		

COMPETITIONS

PROGRAMMES REGIONAUX HAUTS-DE-France 2018

POUSSINES 7/8/9 ans

Toutes les catégories 7/8/9ans (poussines) individuel et ensemble participent à 2 compétitions sur la saison :

- Championnat interdépartemental du 24-25/03/18
- Etape 2 CF du Pas de Calais le 3/06/18

INDIVIDUEL PERFORMANCE (durée 1'15 à 1'30) Avoir validé sa CF3 ou CF4 argent ou CF4 doré			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		<i>6 diff de la liste proposée pour les 10-11ans Performance avec 2 sauts dont 1 en battement tendu, 2 équilibres (pied à plat autorisé), 2 rotations dont 1 pivot</i> <i>Programme décliné du programme individuel national B 10-11ans.</i>	
8-9 ans	ML	CODE FIG AMENAGE 6 difficultés corporelles MAX D = 5.00	Code FIG

ENSEMBLE PERFORMANCE 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30) Ensemble de 4 à 5 gymnastes Etre engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4 +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		<i>Valeur des difficultés non limitée, 3 diff de chaque GC Min 1pas de danse Min 4 collaborations 1 R max</i>	
7-9 ans	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 4.00	Code FIG

ENSEMBLE FEDERAL 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30)
Ensemble de 4 à 7 gymnastes
Etre engagé en parallèle dans un programme CF2 ou CF3
ou avoir validé la CF3

+0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC Min 1pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E
7-9 ans	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG



PROGRAMMES REGIONAUX HAUTS-DE-France 2018
10ANS et +

« Individuelles »

REGIONAL INDIVIDUEL (durée 1'15 à 1'30)			
Participe lors des championnats « ensemble FEDERAL »			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC + Eléments corporels à 0.10 (GC différents) Min 2 pas de danse DE pas de Min, pas de Max R interdite</i>	Note E
10-11 ans	RUBAN	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 élément corporel MAX D = 2.00	Code FIG
12-13 ans	BALLON	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 éléments corporels MAX D = 2.50	Code FIG
14ans et +	CORDE	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 éléments corporels MAX D = 2.50	Code FIG



PROGRAMMES REGIONAUX HAUTS-DE-France 2018

10ANS et +

« Duo & Ensembles »

REGIONAL DUO (durée 1'15 à 1'45) Ensemble de 2 gymnastes (individuelle fédérale autorisée)			
Participe lors des championnats « Ensemble FEDERAL »			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC + Liste de difficultés autorisées en Fédérale Individuel Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E
10-13 ans	BALLONS	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG
TC	CERCEAU / MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 3 échanges MAX D = 4.00	Code FIG

REGIONAL ENSEMBLE (durée 1'15 à 1'45) Ensemble de 3 à 6 gymnastes (pas de remplaçante supplémentaire autorisée) +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4			
Participe lors des championnats « Ensemble FEDERAL »			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E
10-11 ans	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 2.00	Code FIG
13 ans et -	CORDES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 2.50	Code FIG
14 ans et +	BALLONS	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG



Calendrier GR 2017-2018

Septembre 2017	Octobre 2017	Novembre 2017	Décembre 2017	Janvier 2018	Février 2018
01 V Séminaire Val Joly 18h	01 D	01 M Toussaint	01 V	01 L Jour de l'An	01 J
02 S Séminaire Val Joly	02 L	02 J	02 S JUGE 1 & JUGE 2	02 M	02 V
03 D Séminaire Val Joly	03 M	03 V	03 D JUGE 1 & JUGE 2	03 M	03 S
04 L	04 M	04 S JUGE 1 & JUGE 2	04 L	04 J	04 D
05 M	05 J	05 D JUGE 2	05 M	05 V Limite engagem. Poussine	05 L
06 M	06 V Juge 4 + Recycl. J1-2-3	06 L	06 M	06 S	06 M
07 J	07 S Juge 4 + Recycl. J1-2-3	07 M	07 J	07 D	07 M
08 V	08 D Juge 4 + Recycl. J1-2-3	08 M	08 V	08 L	08 J
09 S Positionnement CQP	09 L	09 J	09 S	09 M	09 V
10 D	10 M	10 V	10 D	10 M	10 S
11 L	11 M	11 S JUGE 1 & JUGE 2	11 L	11 J	11 D
12 M	12 J	12 D JUGE 2	12 M	12 V	12 L
13 M	13 V	13 L	13 M	13 S JUGE 1 - Examen	13 M
14 J	14 S Département INDIV	14 M	14 J	14 D JUGE 2 - Examen	14 M
15 V	15 D Département INDIV	15 M	15 V	15 L	15 J
16 S Colloque des Juges	16 L	16 J	16 S Région INDIV	16 M	16 V
17 D Colloque des Juges	17 M	17 V	17 D Région INDIV	17 M	17 S Départ. ENSEMBLE
18 L	18 M	18 S Inter-Dep INDIV +	18 L	18 J	18 D Départ. ENSEMBLE
19 M	19 J	19 D Pratique Juge 1 & 2	19 M	19 V	19 L
20 M	20 V	20 L	20 M	20 S	20 M
21 J	21 S Module 1 Animer	21 M	21 J	21 D	21 M
22 V	22 D La Madeleine	22 M	22 V	22 L	22 J
23 S	23 L	23 J	23 S	23 M	23 V
24 D Réunion Clubs à Soissons	24 M	24 V	24 D	24 M	24 S
25 L Limite engagement INDIV	25 M	25 S	25 L Noël	25 J	25 D
26 M	26 J	26 D	26 M	26 V France INDIV NAT & TF	26 L
27 M	27 V	27 L	27 M	27 S Besançon	27 M
28 J	28 S	28 M	28 J	28 D France INDIV NAT & TF	28 M
29 V	29 D	29 M	29 V	29 L	
30 S	30 L	30 J Limite engagem. Ensemble	30 S	30 M	
	31 M	+ CF4	31 D	31 M	

Mars 2018	Avril 2018	Mai 2018	Jun 2018	Juillet 2018	Août 2018
01 J	01 D Pâques	01 M Fête du Travail	01 V	01 D	01 M
02 V	02 L Lundi de Pâques	02 M Module 2 GR	02 S Etape 2 - CF (59) (60)	02 L	02 J
03 S	03 M	03 J Calais	03 D Etape 2 - CF (62) & Finale Poussines	03 M	03 V
04 D	04 M	04 V Module 3 GR	04 L	04 M	04 S
05 L	05 J	05 S Calais	05 M	05 J	05 D
06 M	06 V	06 D	06 M	06 V	06 L
07 M	07 S France Elite	07 L	07 J	07 S	07 M
08 J	08 D Rodez	08 M Victoire 1945	08 V France Avenir	08 D	08 M
09 V	09 L	09 M	09 S France TF - Villancher	09 L	09 J
10 S	10 M	10 J Ascension	10 D Nantes (44)	10 M	10 V
11 D	11 M	11 V	11 L	11 M	11 S
12 L	12 J	12 S Région ENS. TF	12 M	12 J	12 D
13 M	13 V	13 D Région ENS. TF	13 M	13 V	13 L
14 M	14 S	14 L	14 J	14 S Fête Nationale	14 M
15 J	15 D	15 M	15 V	15 D	15 M Assomption
16 V	16 L	16 M	16 S	16 L	16 J
17 S Coupe du PDC	17 M	17 J	17 D	17 M	17 V
18 D Etape 1 CF	18 M	18 V	18 L	18 M	18 S
19 L	19 J	19 S France ENS. NAT	19 M	19 J	19 D
20 M	20 V	20 D Chambéry (73)	20 M	20 V	20 L
21 M	21 S Région ENS. NATIONAL	21 L Lundi de Pentecôte	21 J	21 S	21 M
22 J	22 D Région ENS. NATIONAL	22 M	22 V	22 D	22 M
23 V	23 L	23 M	23 S	23 L	23 J
24 S Inter-Dep. ENS.	24 M	24 J	24 D	24 M	24 V
25 D Inter-Dep. ENS.	25 M	25 V	25 L	25 M	25 S
26 L	26 J	26 S	26 M	26 J	26 D
27 M	27 V	27 D	27 M	27 V	27 L
28 M	28 S	28 L	28 J	28 S	28 M
29 J	29 D	29 M	29 V	29 D	29 M
30 V	30 L	30 M	30 S	30 L	30 J
31 S		31 J		31 M	31 V