



Sommaire

- Généralités pages 3 à 4
- Forma'pouss pages 5 à 14
- Anima'gym pages 15 à 35
- Formation des gyms pages 36 à 37
- Formations de juges N1 page 38
- Compétitions départementales page 39
- Formulaire d'inscription page 40

COMMISSION TECHNIQUE

Nom prénom	Fonction	Tél	Mail
Stéphanie Rousset	Responsable technique	06 49 76 78 43	rousset.stephanie@live.fr
Morgane Gay	Formation des juges	07 84 18 34 23	egsm.technique@gmail.com
Patricia Rodriguez	DTG	06 89 29 38 28	patougym42@icloud.com
Maud Bouchot	Coordination technico- administrative	06 98 20 08 11	comiteloiregym@gmail.com

Tableau synoptique, les coupes de la Loire 2020 - 2021

		2015	2014	2013	2012	2011 - 2010	2009 - 2008	2007 et +
Forma'pouss B	Mouvements 1, 2 et 3 uniquement	X	X	X	X			
Forma'pouss A	Mouvements 3, 4 et 5 uniquement		X	X	X			
Anima'gym	Libre (grille Loire)					X	X	X
Fédéral B	Programme FB					X	X	X

Les dates de compétitions et d'engagements

	Coupe 1	Coupe 2	Coupe 3
Date et lieu de la compétition	23 / 24 janvier St Etienne	20 / 21 mars Roanne	12 / 13 juin St Etienne
Fermeture des engagements	1 ^{er} décembre	21 février	16 mai

Les trophées de la Loire :

Cumule de points sur les 3 coupes pour chaque club, par discipline et général.

Medaille d'or	Médaille d'argent	Médaille de bronze
10 points	7 points	5 points

Programme Forma'pouss

- **Les catégories :**

catégories	Imposés à présenter	Age	Chouchous à valider
Forma'pouss A	3,4,5	7, 8, 9 ans	Orange, rouge et noir
Forma'pouss B	1,2,3	6, 7, 8, 9 ans	Blanc, Jaune et orange

- **Les notes de départ et validation des chouchous :**

Notes de départ		Note maximum
Niveau 1	5 à 5.5	62 PTS
Niveau 2	6 à 6.5	66 PTS
Niveau 3	7 à 7.5	70 PTS
Niveau 4	8 à 8.5	74 PTS
Niveau 5	9 à 9.5	78 PTS

LES CHOUCHOUS	
Blanc	56 pts
Jaune	60 pts
Orange	64 pts
Rouge	68 pts
Noir	70 pts

- **Le matériel :**

	Atelier 1	Atelier 2
Saut	10 m de course + table de saut à 1m15 avec tapis à hauteur + trampo-tremp	1 trampo-tremp + 3m en longueur de tapis à hauteur + prévoir un tapis dur de 20 cm pour le contre haut des niveaux 1, 4 et 5 Possibilité de changer le trampo-tremp par un tremplin + rebondisseur (à tourner dans la longueur pour les N4 et 5)/ Prévoir un tapis de 10cm pour le N1
Barres asymétriques	Hauteur des barres traditionnelle + possibilité de rajouter un tapis de 10cm sous la barre sup + 1 tremplin + 1 caisse de parade (environ 60cm) Interdiction de resserrer la BS de la BI : elles doivent rester à un écartement de 180 cm.	
Poutre	Hauteur de la poutre : 1m15 du sol + 1 tremplin + 1 double tremplin (ou 2 simples)	
Sol	Mouvement sur tout le praticable Pas de musique (sauf coupe de la Loire de juin où la musique sera au choix)	

Afin que les gymnastes soient le mieux notées possible, il a été décidé, avec la commission technique et la responsable des juges, que les juges arbitres devront être de niveau 3 minimum ou de N2 à la condition d'avoir suivi l'information départementale du 10 janvier. Aucune dérogation ne sera possible.

Comment noter le programme forma'pouss ?

ND : de 5 à 9 pts

bonification : 0,5 pts

NE : exécution sur 10 pts

Note finale : ND + bonification + NE

Exécution générale

- Faire référence au règlement fédéral et code FIG

Exécution spécifique

- | | |
|--|-------------------------------------|
| - Chute | - 0,5 point sur NE |
| - Non-respect de l'ordre des éléments : | - 0,5 points sur NE |
| - Élément manquant | - 0,5 point sur ND |
| - Élément non maintenu 3'' | - élément non reconnu (-0,5 sur ND) |
| - Absence de rebond après les flips et sauts de mains au sol | - 0,5 point sur NE |

Les vidéos sont sur la chaine youtube du comité, elles font foi !!

<https://www.youtube.com/channel/UCKjvP65YS8x09RCBrAsrNcQ/videos>

Le saut

SAUT	Niveau 1		Niveau 2		Niveau 3		Niveau 4		Niveau 5	
	ND : 5 à 5.5		ND : 6 à 6.5		ND : 7 à 7.5		ND : 8 à 8.5		ND : 9 à 9.5	
	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2
	ND : 2.5	ND : 2.5	ND : 3	ND : 3	ND : 3.5	ND : 3.5	ND : 4	ND : 4	ND : 4,5	ND : 4,5
	à faire sur l'atelier 2 : course + frappe + saut droit arrivée à la station debout bras aux oreilles sur un contre haut de 20 cm	Départ debout bras aux oreilles : ATR mains au sol + tombé dos sur tapis de 10 cm	course + frappe + saut droit = arrivée alignée, bras aux oreilles, jambes tendues sur la table .	1/2 flip avant (frappe dans le TT bras en bas, arrivée alignée sur le dos)	Lune arrivée plat dos	Flip avant avec frappe sur le TT bras en bas , arrivée courbe arrière, regard sur les mains	ATR rebond, ¼ + ¼ arrivée ventre	Rondade mains dans le TT, arrivée debout bras aux oreilles sur contre haut 20cm	Rondade arrivée debout en courbe avant, bras aux oreilles	Rondade mains sur le TT / flip mains sur tapis de 20cm en contre haut, arrivée bras aux oreilles
Bonifications : + 0 ,5 pts	Maintenir l'alignement sur les 2 ateliers		Maintenir l'alignement sur les 2 ateliers		Amplitude +++ du 2 ^{ème} envol sur les 2 ateliers		Arrivée en courbe avant à l' atelier 2		Dynamisme +++ sur les 2 ateliers	

Obligation de présenter le même niveau sur les 2 ateliers. 1 seul passage par atelier sauf si le passage est considéré comme nul , la gym aura le droit à une 2ème chance sans pénalité.

Les barres asymétriques

	N1	N2	N3	N4	N5
	ND : 5 à 5.5	ND : 6 à 6.5	ND : 7 à 7.5	ND : 8 à 8.5	ND : 9 à 9.5
BI partie 1					
monter à l'appui bras tendus	monter à l'appui bras tendus	*enroulé par lancé de jambe tendue	traction enroulée*	Sauter et effectuer 1 oscillation pieds/barres ou stalder : retour caisse ou tremplin sans lâcher la barre	
maintien de l'appui dynamique 3"	prise d'élan	prise d'élan + tour d'appui arrière	prise d'élan à l'horizontale	La suite du mouvement se fait en 1 seule fois	
enroulé en avant en position groupée et contrôler la descente jusqu'à la suspension*	enroulé en avant en position carpée et contrôler la descente jusqu'à la fermeture	descente en enroulé avant jambes tendues	tour d'appui arrière		
maintien de la suspension jambes pliées 3" talons fesses	maintien de la fermeture 3"*	maintien chandelle 3" / maintien fermeture 3"	sortie filée	Bascule	
	arrivée en suspension alignée jambes fléchies talons fesses	Maintien équerre jambes serrées 3" / maintien suspension 3"		Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	
BI Partie 2					
debout sur tremplin, aller attraper la barre en courbe avant, appui dynamique contre la barre bras aux oreilles 3"	effectuer 3 balancés jambes fléchies départ et retour sur tremplin	effectuer un balancé de bascule jambes tendues et serrées départ et retour sur tremplin	Sauter et effectuer 1 oscillation pieds/barres ou stalder : retour tremplin ou caisse sans lâcher la barre		Tour d'appui arrière*
			effectuer 1 balancé de bascule jambes tendues et serrées départ et retour sur tremplin*		Pose de pieds

Suite ...

BS					
	maintien aligné 3"	Départ aligné : effectuer 2 demi tours dans le même sens de rotation (passer par la prise lune)	Départ en suspension alignée, effectuer 2 demi tours dans le même sens de rotation, retour aligné	Courbe avant / courbe arrière / fermeture / filé	Effectuer 2 balancés à l'horizontal en BS
	maintien courbe avant 3"		Effectuer une fermeture tendue serrée pointes à la barre ou écart stalder ou pieds flexes à la barre (pieds/barres),		
	maintien courbe arrière 3"	Courbe avant 3"	S'aligner	Effectuer 3 balancés	Effectuer une contre volée à l'horizontal au 3 ^{ème} balancé
	maintien aligné 3"	Courbe arrière 3"	Enchaîner 4 changements de courbes en dynamique		
	réception pile chute	S'aligner, réception pile chute	S'aligner, réception pile chute	Réception pile chute après une reprise d'appui	Reprise d'appui + réception pile chute
Bonification : +0.5 pt	*l'enroulé avant se fait jambes tendues	*maintien en équerre jambes serrées 3" après la fermeture	*l'enroulé se fait de la traction : jambes serrées et tendues	*remplacer la traction enroulée et le balancé de bascule par une bascule et continuer l'enchaînement	*bascule fixe après le tour d'appui arrière

Poutre

	N1	N2	N3	N4	N5
	ND : 5 à 5.5	ND : 6 à 6.5	ND : 7 à 7.5	ND : 8 à 8.5	ND : 9 à 9.5
entrée	entrée au choix				
Sauter à l'appui latéral, passer une jambe tendue pour finir au siège transversal	En bout de poutre : Sauter directement en équerre écartée : tenir 3"	En latéral : sauter directement en équerre écartée : tenir 3"	En latéral : sauter en placement du dos écart puis glisser en grand écart ou en écrasement facial	En latéral : sauter en placement du dos écart puis glisser en grand écart ou en écrasement facial	En latéral ou bout de poutre : Equerre / ATR retour libre
	En latéral : pose de pieds serrés pour arriver debout	En latéral : Franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	En bout de poutre : sauter 2 pieds sur tremplin arrivée 2 pieds en même temps	En bout de poutre : sauter 2 pieds sur tremplin arrivée 2 pieds en même temps	En bout de poutre : Entrée appel 1 pied sur tremplin /1 pied sur poutre arrivée arabesque tenir 3"
acrobatie avant					
Départ à genoux : appui manuel et pédestre bras et jambes tendues tenu 3"	Départ accroupi : placement du dos groupé, retour accroupi	ATR jambes serrées départ et retour fente	Tic-tac ou souplesse avant*	Souplesse avant ou saut de mains	
saut 1					
Préparation saut droit en transversal : départ à la station bras 2 ^{nde} , 1/2 plié bras en bas, monter sur 1/2 pointes bras oreilles, retour 1/2 plié bras 2 ^{nde}	Saut à réaliser en transversal : saut droit	Saut à réaliser en transversal : Saut antéro postérieur ou saut carpé écarté	2 sauts à réaliser en transversal : 1 saut antéro postérieur ou carpé écarté + 1 saut avec rotation longitudinale de 180°	2 sauts à réaliser en latéral : 1 saut antéro postérieur ou carpé écarté (n'est pas en vidéo) + 1 saut avec rotation longitudinale de 180°	

Poutre suite

Saut 2				
Battement avant Jambe G + Battement avant jambe D	Cabriole jambe G + cabriole jambe D	1 cabriole + 1 sissone même jambe en série (préparation grand jeté)	Grand jeté en développé arrivée arabesque maintenue 3"	En série : grand jeté en développé + 1 saut écart 180° au choix
ATR / ROUE				
Départ aligné bras aux oreilles, pied pointé / fente 3" / planche 3" / fente 3" / retour belle	Départ aligné bras aux oreilles, pied pointé / fente 3" / ½ ATR / fente 3"*	Roue fente	Roue arabesque maintenue 3"	Roue pied-pied + saut droit sur poutre*
Acrobatie arrière				
Chandelle tenue 3"*	Pont maintien 3"	Pont 1 jambe levée tenu 3"*	Souplesse arrière ou tic-tac*	Flip décalé
Pivot				
Maintien au retiré 3" sur pied plat + détourné bras aux oreilles.	Maintien au retiré 3" sur demi pointe + détourné bras aux oreilles.	Pivot 180° jambe libre	Pivot 180° + détourné dans le même sens de rotation	Pivot 360°
Sortie				
Saut droit	Roue bloquée ATR descente contrôlée sans lâcher la poutre	Rondade	Roue pied-pied + saut droit	Salto avant*
Bonification : +0.5 pt	*pont 3"	*roue fente	*souplesse arrière	*saut de mains ou flip décalé à la place de l'acrobatie avant ou arrière
	A faire après la chandelle	A faire après l'ATR	A la place du pont	*roue PP + salto arrière groupé en sortie
			Le tic-tac ne pourra être réalisé qu'une fois !!	A la place de roue pp + saut droit ET salto avant

Sol

	N1	N2	N3	N4	N5
	ND : 5 à 5.5	ND : 6 à 6.5	ND : 7 à 7.5	ND : 8 à 8.5	ND : 9 à 9.5
	Roulé	Roulé	Roulé + alignement	Roulé	Roulé + alignement
	Roulade Avant groupée bras tendus, retour debout dos rond, bras aux oreilles	Roulade avant arrivée contrôlée en appui fessier jambes écartées ou serrées 3" mains à plat au sol	Roulade avant : bras tendus + ATR en placement du dos jambes tendues (écartées ou serrées) + descente contrôlée en pont tenu 3 "	Roulade avant : bras et jambes tendus arrivée en fermeture tronc jambes	Roulade avant + Equerre / développé à l'ATR tenu / retour équerre écartée tenue 3"
	Alignement	Alignement		Alignement	
	Départ à genoux : placement du dos groupé (boule) retour genoux	Départ genoux : placement du dos groupé développé à l'ATR retour genoux		ATR en force par le placement du dos écart : départ en appui manuel et pedestre pointes retournées, retour par la souplesse avant	
	Pivot	Pivot	Pivot	Pivot 1	Pivot 2
	Maintien sur pieds plats jambe au retiré 3" + 2 détournés dans le même sens de rotation	Maintien sur 1/2 pointes au retiré 3" + 2 détournés dans le même sens de rotation	Pivot 180° au retiré + détourné dans le même sens de rotation	Pivot 360° jambe libre	Pivot 360° + détourné dans le même sens de rotation
	Acrobatie latérale	Acrobatie latérale	Acrobatie latérale	Acrobatie latérale	Acrobatie latérale/ arrière
	Roue latérale (étoile)	Roue pp, arrivée courbe avant, bras aux oreilles, tenu 3"(pieds plats)	Sursaut rondade saut droit	Sursaut rondade flip saut droit	Sursaut rondade 2 flips + saut droit ou sursaut rondade flip salto arrière groupé*

Sol suite ...

	roulé arrière	roulé arrière	roulé arrière	roulé arrière	roulé arrière
	chandelle bras tendus au sol 3"	Roulade arrière groupée, bras tendus	roulade arrière bras et jambes tendues arrivée fermeture tronc jambes	roulade arrière arrivée courbe avant tenue 3"	roulade arrière piquée ATR retour fermeture
	*bonification	*bonification	*bonification		
	Gymnique 1	Gymnique 1	Gymnique 1	Gymnique 1	Gymnique 1
	battement à l'horizontal G et D, bras 2nde, sur place	Cabriole G et D, bras en opposition.	Cabriole G + saut antéro-postérieur D (ou inversement)	1 pas chassé G + 1 pas D + 1 cabriole G + sissone D (ou inversement)	En série : pas chassé + changement de jambes + grand jeté
	Gymnique 2	Gymnique 2	Gymnique 2	pivot 2	pivot 2
	En série : Saut droit bras aux oreilles : départ et arrivée bras 2nde + Saut avec rotation 180°	Saut antéro-postérieur	Saut Sissone	Préparation pivot accroupi : ¼ de tour	préparation pivot accroupi : ½ tour
	Acrobatie Avant	Acrobatie Avant	Acrobatie Avant	Acrobatie Avant	Acrobatie Avant
	Départ fente : ATR 1 jambe à la verticale retour fente	Départ fente, ATR tenu, retour fente	Tic-tac ou souplesse avant	Sursaut saut de mains + rebond*	Salto avant groupé**
Bonification 0,50	*pont bras et jambes tendus tenu 3"	*départ souplesse arrière jambe levée, maintien en pont jambe levée 3"	*souplesse arrière départ jambe levée retour arabesque tenue 3"	*sursaut saut de mains 1 pied / saut de mains 2 pieds + rebond	*sursaut rondade 2 flips salto arrière groupé ou ** saut de mains salto avant groupé
	*A exécuter après la chandelle	*à exécuter après la roulade arrière	*à exécuter après la roulade arrière	*remplace l'acrobatie avant	*remplace l'acrobatie latérale **remplace l'acrobatie avant

Programme Anima'gym

- **Les catégories :**

- 10-11 ans / 12-13 ans / 14 ans et +
- Podium + médailles de participation

- Réglementation et pénalités selon le code fédéral FFGYM

- **Calcul de la note finale :**

- La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées :
 - Note D et note E
- Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique
- La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.
- Un exercice ne peut être répété.

○ **Difficultés / 10 points**

▪ **Choix des éléments**

- Un maximum de 5 éléments différents choisis dans la grille du code Anima'gym est pris en compte
- Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 1 ou 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.
- La description officielle des éléments est donnée : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte

- Répétition : si un même élément est réalisé 2 fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois. (ordre chronologique) (mais les fautes d'exécution seront appliquées)
 - Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé
 - Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.
-
- **Exigences de groupe**
 - L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

 - **Exécution**
 - Il faut tenir compte des paramètres suivants :
 - Les fautes générales (voir brochure nationale)
 - Les fautes spécifiques à chaque agrès (voir brochure nationale)




Saut

Hauteur de la table : 1m25

Course d'élan : 25m max

Réglementation fédérale

Note de départ maximum : 10 PTS

Description		Note de départ	
		Trampo-trempe	1 tremplin
Saut avec pose de mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical		7	8
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol		8	9
Renversement avant (lune)		9	10

Barres asymétriques

Exigences de groupes :

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :









- 1 élément du groupe « entrée »
- 1 élément du groupe « suspension »
- 1 élément du groupe « appui »
- 1 élément du groupe « sorties »
- 1 élément au choix








Enchaînement à réaliser :




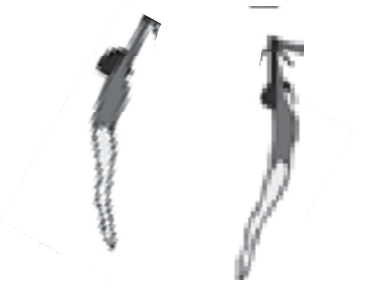


- soit sur 1 seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres
- possibilité de l'exécuter en plusieurs passages (2 passages BI + 1 passage BS **ou** 2 passages BI **ou** 1 passage BI + 1 passage BS)
- **Interdiction de resserrer la BS de la BI : elles doivent rester à un écartement de 180 cm.**
- possibilité à l'entraîneur de placer sa gym en courbe avant en BS

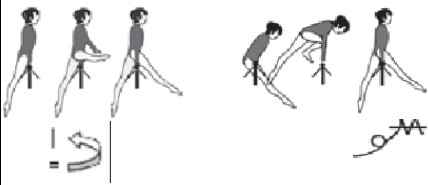

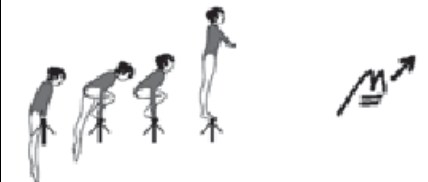



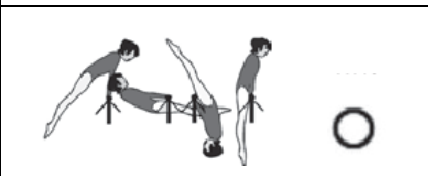
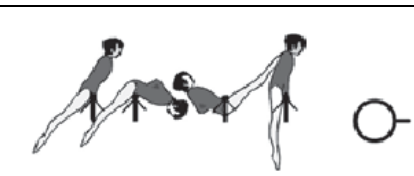

Note de départ maximum :









- 10 points

LES ENTREES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Sauter à l'appui bras tendus sur BI uniquement		Bascule en BI , aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
		Oscillation engagée 1 jambe, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
Renversement arrière du lancer de jambe OU Traction enroulée BI uniquement		Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois) en BS uniquement	
		Bascule en engageant une jambe tendue en BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	

LES SUSPENSIONS (partie 1)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
		Grande culbute	
De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée jusqu'à la suspension		De l'appui BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pies/barre, équerre serrée) maintenues chacune 3'' secondes	
Equerre serrée maintenue 3''		De la suspension ou de l'appui BS filé avant	
		Oscillation engagée 1 jambe tendue, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
		Bascule en engageant une jambe tendue en BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	

LES SUSPENSIONS (partie 2)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
1 balancé de bascule jambes tendues écartées ou serrées en BI		Bascule en BI ou BS, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
		Bascule fixe BI ou BS	
De la suspension alignée BS : maintenir 3'' la courbe AV puis 3'' la courbe AR		2 balancés jambes tendues en BS – aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)	
		Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois) en BS uniquement	

LES APPUIS			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
De l'appui, BI engager une jambe entre les bras ou sur le côté pour arriver à l'appui cavalier		Tour avant cavalier (prises libres)	
Monter debout sur BI un pied après l'autre pour attraper BS		Pose de pieds pour arriver debout sur la BI (jambes serrées ou écartées, tendues ou groupées)	
Prise d'élan à l'horizontal, aussi en sortie BI (comptabilisé une seule fois)		Prise d'élan au-dessus de l'horizontal, aussi en sortie en BI (comptabilisé une seule fois)	
Tour d'appui arrière		Tour d'appui avant	
		Pose de pieds, élan circulaire en arrière ou en avant, jambes serrées (tendues ou fléchies)	

LES SORTIES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Prise d'élan à l'horizontal + repoussé en sortie BI (aussi en appui : comptabilisé une seule fois)		Prise d'élan au-dessus de l'horizontal + repoussé en sortie en BI (aussi en appui : comptabilisé une seule fois)	
1 Balancé contre volée		2 balancés jambes tendues en BS – aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)	
Sortie filée sous toutes ses formes en BI ou BS		Sortie filée avec ½ tour sous toutes ses formes en BI ou BS	
De la suspension maintenir 3 secondes aligné , réception		Salto arrière corps groupé	

POUTRE

Exigences de groupes :

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du groupe « entrées »
- 1 élément du groupe « acrobaties »
- 1 élément du groupe « gymniques »
- 1 élément du groupe « sorties »
- 1 élément au choix

Enchaînement à réaliser :

- hauteur de la poutre à 1m25
- 1 minute maximum

Note de départ maximum :

- 10 points

ARTISTIQUE

BONIFICATION : jusqu'à + 0.50 points

Changements de niveau (en haut et en bas sur la poutre)

+ 0.10

Changements de directions (avant, arrière et latérale)

+ 0.10

Changements de rythme et tempo



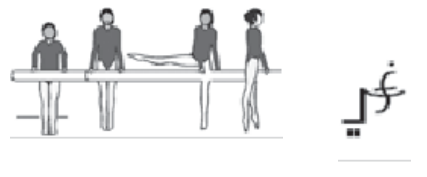




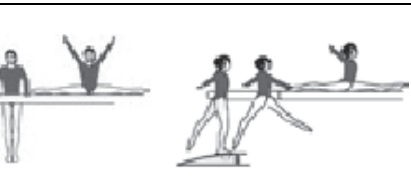
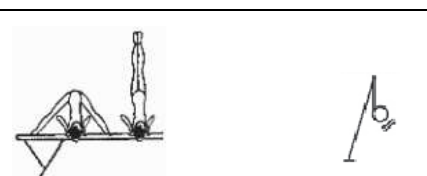
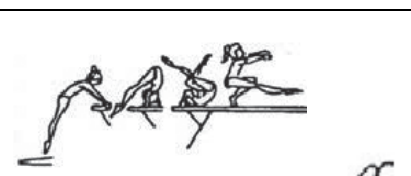
+ 0.10



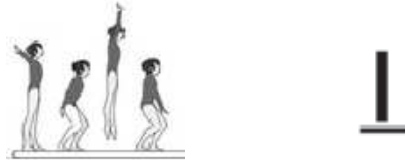







Mouvements et transitions créatifs et originaux



+ 0.10





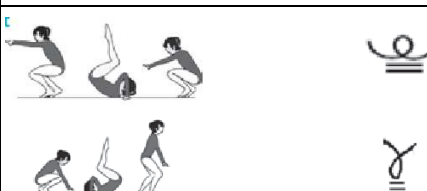
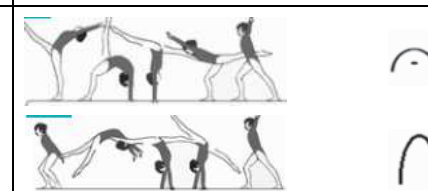
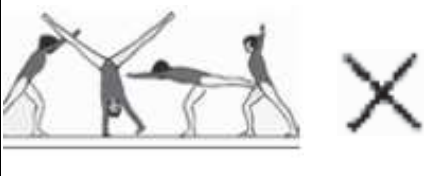
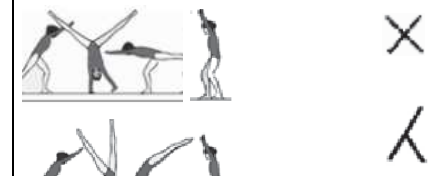
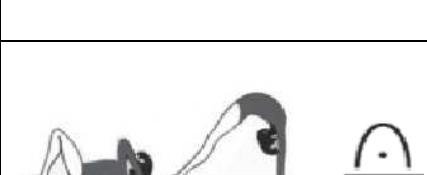

Assurance durant le mouvement

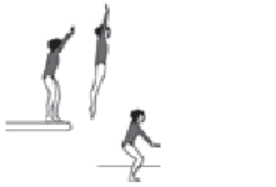

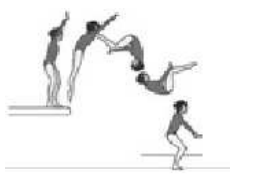

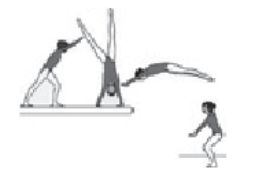







+ 0.10

LES ENTREES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Sauter en équerre écartée tenue 2'' en Transversal		Sauter en équerre écartée tenue 2'' en latéral	
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue pour s'établir au siège transversal		De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui des mains)		En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds	
Saut appel 1 pied réception en arabesque		Saut avec appui des mains au grand écart latéral ou transversal	
Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis		Saut, roulade avant en bout de poutre. Retour libre	

LES GYMNIQUES (partie 1)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
2 détournées enchainés dans le même sens de rotation		½ tour sur une jambe sous toutes ses formes	
Saut droit en transversal		Saut droit en latéral	
Saut groupé en transversal		Saut groupé en latéral	
Cabriole avec réception jambe libre maintenue 3'' à l'oblique basse minimum		Saut vertical ou groupé avec ½ tour en transversal	
Saut antéro-postérieur		Saut antéro-postérieur en latéral	

LES GYMNIQUES (partie 2)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
		Saut cosaque	
		Enjambé par développé	

LES ACROBATIES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Chandelle 2''		Tic-tac	
ATR passé sous toutes ses formes		ATR sous toutes ses formes maintenu 3''	
Roulade arrière ou avant		Souplesse arrière ou flip	
Roue		Roue pied-pied ou rondade	
Pont tenu 3''		Souplesse avant ou saut de mains	

LES SORTIES					
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points			
Saut droit			Salto avant sous toutes ses formes		
Rondade			Salto arrière sous toutes ses formes		
Saut de mains			Salto Costal 2 pieds		

SOL

Exigences de groupes :

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du groupe « acrobatie en avant ou latéral »
- 1 élément du groupe « acrobatie arrière »
- 1 élément du groupe « sauts gymniques »
- 1 élément du groupe « tours »
- 1 élément au choix

Enchaînement à réaliser :

- avec musique
- sur tout le praticable
- 1 minute maximum

Note de départ maximum :

- 10 points

ARTISTIQUE

BONIFICATION : jusqu'à + 0.50 points

Relation musique/mouvements

+ 0.10

Utilisation de l'espace

+ 0.10

Changements de rythme et tempo




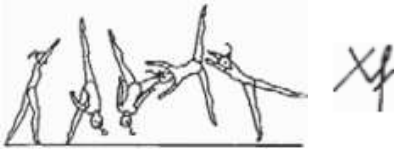
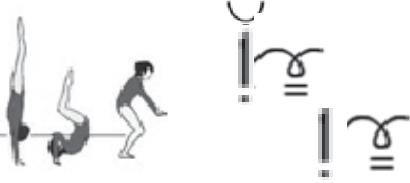





+ 0.10

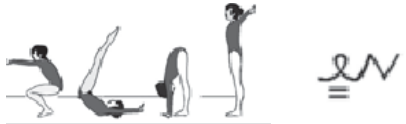


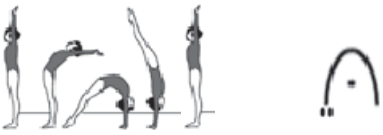




Mouvements et transitions créatifs et originaux

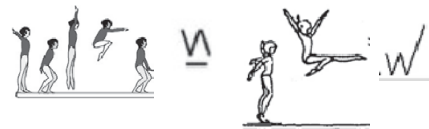

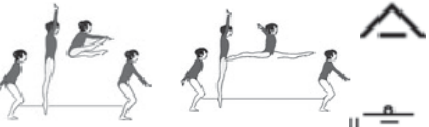
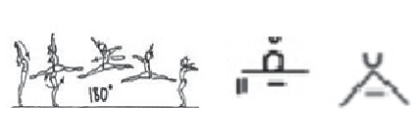

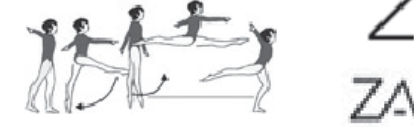






+ 0.10

Assurance et expressivité durant le mouvement

+ 0.10

LES ACROBATIES AVANT / LATÉRALES			
Éléments à 1 point		Éléments à 2 points	
Roue		Salto avant groupé ou carpé	
Rondade		Salto costal	
ATR roulé avec ou sans ½ valse		Valse 360° retour libre	
Tic-tac ou Souplesse avant		ATR jambes serrées + pont avant + retour appui pedestre bras aux oreilles	
Saut de mains jambes décalées ou jambes serrées + rebond		Enchaînement saut de mains 1 pied + 2 pieds + rebond	

LES ACROBATIES ARRIERES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Roulade arrière bras et jambes tendues corps carpé		Roulade arrière à l'ATR	
Souplesse arrière		Pont arrière, ATR, retour fermeture, départ et arrivée à la station debout bras aux oreilles	
Tic-tac		Flip jambes serrées (+ rebond) De la rondade uniquement	
		Flip jambes décalées	
		Salto arrière groupé ou tendu	

LES SAUTS GYMNIQUES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Saut groupé ou cosaque		Saut groupé ou cosaque avec ½ tour	
Saut écart antéropostérieur ou carpé écart		Saut antéro ou carpé écart avec ½ tour	
Grand jeté sous toutes ses formes		Changement de jambes avec ou sans ¼ de tour	
Saut Sissone		Tour en l'air 360°	
Saut de chat avec ou sans ½ tour		Saut de chat tour 360°	
Cabriole 1 jambe à l'horizontale		Cabriole 1 jambe à l'horizontale + ½ tour : départ et arrivée sur même jambe	

LES TOURS			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Pivot 360° jambe libre au retiré		Double pivot 720° ou plus jambe libre	
½ pivot 180° jambe libre à l'horizontale ou pied dans la main		Pivot 360° jambe libre à l'horizontale ou pied dans la main	
½ Pivot accroupi 180° jambe libre tendue à l'horizontale		Pivot accroupi 360° jambe libre tendue à l'horizontale	

Les stages départementaux

Responsable des stages

Technique : Stéphanie Rousset

Administratif : Maud Bouchot

Dates	Date limite d'inscription	Lieu	Années concernées	Horaires	
23/09	20 / 09	St Chamond	2011 – 2012-2013	9h30-12h30	Sélection pour les stages ID
21/10	14 / 10	Montbrison	2011-2012-2013	10H00	Forma'pouss N3/N4/N5
8/02	1 ^{er} /02	St Chamond		16h00	
26/10	19 / 10	St Chamond	2010-2009-2008	09H30	Performance FFG
10/02	3 / 02	Montbrison		16h30	

1 entraîneur présent pour 1 à 5 gymnastes inscrites, 2 entraîneurs présents pour 6 à 10 gymnastes inscrites.

Niveau minimum requis et maîtrisé pour s'inscrire en stage départemental.

Année	Saut	Barres	Poutre	Sol
2013	FP N2	FP N2	FP N2	FP N2
2012	FP N3	FP N3	FP N3	FP N3
2011-2010	Lune	Bascule Tour arrière Balancés	ATR Roue Souplesse arrière	Rondade flip Saut de mains Salto avant
2009-2008	Rondade	Bascule prise d'élan 90° ATR Soleil en fixe Tours proches en fixe	Flip Saut de mains Les 3 souplesses	Saut de mains /salto Rondade / flip / salto Flips en série

Les formations de juges N1

Responsable des formations Morgane Gay / Maud Bouchot

Responsable administratif : le comité régional Auvergne Rhône Alpes

Formation organisée sur le département de la Loire

D'autres lieux et horaires sont consultables sur le site interagym

Formation	Dates	Horaires	Lieu	Formateur
Formation initiale N1 (2007 mini)	27 SEPTEMBRE	9h30 – 16h30	Savigneux	Morgane - Maud
	11 OCTOBRE	9h30 – 16h30	Savigneux	Morgane - Maud
	8 NOVEMBRE	9h30 – 16h30	St Chamond	Morgane - Maud
	22 NOVEMBRE	9h30 – 16h30	Savigneux	Morgane - Maud
Examen N1 (2007 JE / 2006 JD)	12 OU 13 DECEMBRE	Région AURA		
Formation continue N1	10 janvier	9h30 – 16h30	ST Etienne ou Montbrison	Morgane - Maud
Information sur les tous programmes départementaux				

Les compétitions

Date	Compétition	Catégories	Lieu	Fermeture des engagements
28 novembre	Sélection RERJ	2010-2011-2012		
5-6 décembre	Département individuel	FA, FA1, perf région, performance, FIG	St Chamond	8 novembre
23 / 24 janvier	Coupe de la Loire 1	Forma'pouss A et B Anima'gym Fédéral B indiv	St Etienne	1er décembre
	Département équipes	FA1, FA, perf région, performance		
20/21 mars	Département équipes	FB	Roanne	21 février
	Coupe de la Loire 2	Forma'pouss A et B Anima'gym		
12/13 juin	Coupe de la Loire 3	Forma'pouss A et B Anima'gym FB indiv	St Etienne	16 mai

Formulaire d'Inscription GAF

Club :

 **Sélection CPID**

 **CPD/stage**

 **Journée d'informations juges, entraîneurs**

Nom	Prénom	Année naissance (pour les mineurs)	Numéro licence	Journée d'information	
				Matin	Après-midi

Entraîneur 1 (pour les stages) :

Entraîneur 2 (pour les stages) :