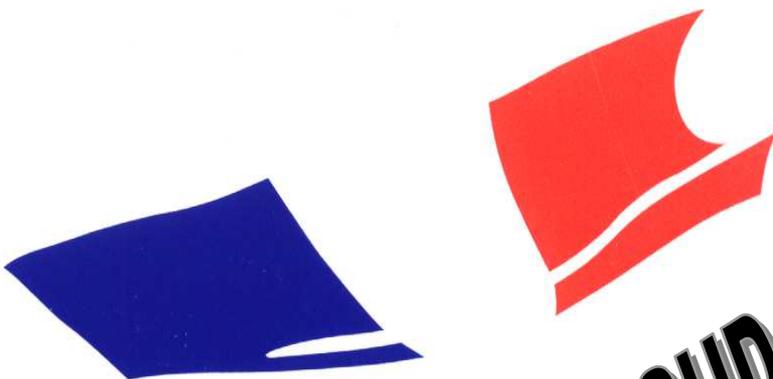


# BROCHURE TECHNIQUE

2014/2015

ZONE SUD-EST

**GR**



## SECTEUR JEUNESSE

### Responsable POP (CF):

Mariana BANNWARTH 10 Ter, rue du Didier 38080 L'ISLE D'ABEAU

Tel : 06 30 49 45 98

[mariana.bannwarth@voila.fr](mailto:mariana.bannwarth@voila.fr)

### Responsable pré filière (CF4, Avenirs):

Valérie FABRE, 22 Avenue du Dauphiné, 13180 Gignac-la-Nerthe,

Tel : 06 81 72 29 54

[fabrevalerie@free.fr](mailto:fabrevalerie@free.fr)

### Le secteur « Jeunesse » concerne nos jeunes gymnastes : poussines et benjamines.

Les programmes « support » sont les Coupes Formations niveaux 1-2-3-4 (et 5).

**Seul le niveau 4 est géré par la zone** cependant diverses actions sont organisées dans vos régions : n'hésitez pas à vous renseigner !

Il est possible d'engager les gymnastes en compétition en parallèle de la pratique des Coupes Formation (CF).

Les programmes compétitifs individuels pour les Poussines ne sont autorisés qu'à condition que ces gymnastes aient validé la CF3.

### 1/ La Coupe Formation 4

#### NOUVEAUTES : ALLEGEMENTS de la CF4s

Lors de la 2ème étape de la CF4, les gymnastes devront présenter :

- l'improvisation ;
- le ML imposé CF4 avec l'obligation de présenter **le saut enjambé.** ;
- **3 enchainements imposés engins seulement, au lieu de 5.**

Le programme CF4 s'adresse aux gymnastes 3ème année poussine et aux benjamines ayant validé la CF3. Mais il est conseillé de présenter la CF4 soit en 3ème année poussine soit en 1ère année benjamine.

Vu l'allègement existant, l'équivalence avec le programme compétitif de l'année en cours n'est plus possible.

Le programme CF4 doit se présenter en 1 an (si engagement).

**Pour cette année de transition, les gymnastes ayant commencé la CF4 la saison dernière pourront garder leurs notes techniques et présenter les autres enchainements cette saison, sans tenir compte du tableau ci-dessous.**

Selon l'âge de la gymnaste, les 3 engins à présenter sont différents (complémentarité avec le programme Avenir).

SAISON 2014-2015	
Age de la gymnaste	Programme CF4
3 <sup>ème</sup> année poussine, 9 ans (2006)	<b>ML-Corde-Ballon-Massues</b> (complément Avenir 2017 : cerceau-ruban)
1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> années benjamines, 10-11 ans (2005-2004)	<b>ML-Corde-Ballon-Ruban</b> (complément Avenir 2016 : cerceau-massues)

**1ère étape de la CF4: les tests physiques et morphologiques zone**

**Le mercredi 3 décembre 2014**

**(Lieu à déterminer, informations sur <http://www.zonesudest-ffgym.fr>)**

**Engagement obligatoire pour les CF4 avant début novembre 2014** auprès de Marianna Bannwarth et de Valérie Fabre.

**Ces tests sont obligatoires pour les benjamines qualifiées en zone fédérale.** Elles sont engagées d'office.

**Un entraîneur/ évaluateur est obligatoire** par club représenté. Il devra venir avec un stylo, un chronomètre et un mètre.

**2ème étape : les imposés et l'improvisation**

**Le mercredi 10 juin 2015**

**(Lieu à déterminer, informations sur <http://www.zonesudest-ffgym.fr>)**

**Confirmation d'engagement obligatoire avant début mai 2015.**

La Coupe Zone : Un classement par année d'âge se fera indépendamment de l'attribution des rubans de la CF4. Seront alors comptabilisés seulement les tests techniques.

**Prévoir 2 juges** (niveau 2 minimum) dont 1 connaissant les imposés pour cette 2<sup>ème</sup> étape.

A partir des résultats de la CF4 2014 et 2015, 2 gymnastes nées en 2005 seront sélectionnées pour participer au stage national Jeunesse qui aura lieu début juillet 2015 à Bourges.

## **2/L'opération GYM EVAL**

Il s'agit d'orienter les meilleures gymnastes, nées en 2004 et 2003 vers la filière de haut-niveau.

Les demandes d'intégration en Pôle devront être faites en janvier 2015 auprès de Valérie FABRE, Responsable Nationale POP (Détection/Jeunesse) qui est en relation directe avec les coordonnateurs des différents Pôles, afin de trouver la meilleure orientation possible.

Contact directement par mail ou par téléphone : traitement au cas par cas.

### **Tests GYM EVAL :**

La sélection se fera en fonction de plusieurs critères, dont les qualités physiques, la morphologie et le niveau technique. La CF4 n'est pas obligatoire mais les contenus techniques CF4 (CF5) constituent d'excellents prérequis pour intégrer la filière de haut-niveau.

## **3/L'aide à la préparation aux compétitions benjamines et Avenirs individuelles et formation continue des entraîneurs**

### **-Stage « performance » en vue de la finale du 24-25 janvier 2015**

Public concerné : les gymnastes benjamines qualifiées pour les finales nationales de Janvier 2015 et leurs entraîneurs.

Date et lieu : du samedi 3 janvier 2015 à 13h30 au dimanche 4 janvier 2015 à 16h30, lieu à déterminer.

Encadrement : Valérie Fabre + 1 entraîneur.

### **-Stage sur « la Préparation Corporelle » pour l'ensemble des entraîneurs de la zone.**

Public concerné : Entraîneurs de jeunes gymnastes. Pas de niveau exigé.

Date et lieu : du samedi 3 janvier 2015 à 13h30 au dimanche 4 janvier 2015 à 16h30, même lieu que le stage benjamine.

Encadrement : Valérie FABRE

Objectif : la préparation corporelle des jeunes gymnastes.

Le stage benjamine servira de support lors des séquences d'échauffement et lors du travail du ML imposé. D'autres séquences sur le travail corporel seront mises en place pour les cadres, sans la présence des gymnastes (théorie et pratique).

### **-Aide à la préparation des gymnastes Avenirs**

Public concerné : les gymnastes Avenirs qualifiées pour les finales nationales de Janvier 2015

Lieu : Pôle de Montpellier

Date : Début janvier 2015

Encadrement : Equipe d'encadrement technique du Pôle de Montpellier.

D'autres regroupements seront proposés en fonction du niveau et de la motivation de chacune des gymnastes.

## SECTEUR JUGES

### **Réunion des responsables Régionaux et départementaux des juges**

Tous les responsables des juges régionaux et départementaux doivent participer à la réunion des responsables cette saison, de façon à pouvoir travailler ensemble sur les formations et examen niveau 1 et 2, et ainsi harmoniser le jugement de la Zone.

La présence de tous les responsables permet de créer une dynamique et donner les différentes orientations sur la saison à venir.

Cette journée d'information et de formation à pour but de renforcer la convivialité et l'amitié du collectif juge de la Zone Sud Est.

Date : 04 Octobre 2014 de 9h30 à 18h00

Lieu : Valence

Encadrements : Amandine GARBIN

## FORMATION NIVEAU 3

La zone met en place une formation pour les juges niveau 3.

### INSCRIPTION

- **Inscription uniquement par Internet**, en utilisant un coupon réponse en ligne sur le site de la zone sud-est : <http://www.zonesudest-ffgym.fr>
- Période d'inscription : du 1<sup>er</sup> au 19 septembre 2014
- Les informations pratiques concernant la formation seront transmises :
  - o par mail sous la forme d'une circulaire au stagiaire, avec copie au club (Attention à renseigner précisément les adresses mails)
  - o sur le site Internet de la zone.

### PAIEMENT

- Pour valider l'inscription, le paiement doit être effectué **dans les délais stipulés sur le formulaire d'inscription**, par chèque ou virement bancaire (Cf. notice sur le site Internet de la zone)
- Tarif : 100 €

### Premier weekend : formation

Date : 24 au 26 Octobre 2014 (du vendredi 18h30 au dimanche 17h)

Lieu : AIX EN PROVENCE

Formateurs : Amandine GARBIN, Valérie MAGGIO

### Deuxième weekend : formation et examen

Date : 5 au 7 Décembre 2014 (du vendredi 18h30 au dimanche 17h)

Lieu : VALENCE

Formateurs : Amandine GARBIN, Valérie MAGGIO

## REGLEMENT DES JUGES

Les juges officiant à chaque compétition seront évalués en fonction des critères suivants:

- L'intégrité de leurs décisions (la morale, la justice, non-partialité)
- Leur compétence dans l'application des règles (Code de pointage, Règlement technique, Statuts)
- La correction de leur comportement (ponctualité, respect des autres, respect des règles)
- Une évaluation continue sera effectuée pendant et après chaque compétition.

Les juges sont tenus de présenter leur livret et leur licence lors de chaque compétition. En outre, ils doivent également posséder et avoir sur eux le Code de pointage, le Règlement technique, ainsi que tous les documents nécessaires.

### Juges convoqués sur les compétitions de zone

Les juges sont désignés par la responsable de zone en fonction des compétences :

Zone individuelle : 10 juges convoqués recyclés niveau 4, 5  
Zone DF : 10 juges convoqués recyclés niveau 4, 5  
Zone DC : 10 juges convoqués recyclés niveau 3, 4, 5

**Sont pris en charge par la zone (hébergement, déplacement groupé) :**

- **5 juges par région**
- **2 responsables juges zone**
- **1 responsable informatique**

Le jury sera composé comme suit :

4 ou 5 juges D : 2 convoqués et 2 ou 3 juges clubs

4 ou 5 juges E : 2 convoqués et 2 ou 3 juges clubs

2 juges de lignes et chrono : 2 juges clubs

- Le jury sera complété par des juges clubs.

Pour faciliter l'organisation des compétitions, **les juges convoqués doivent répondre impérativement dans les délais à l'aide du coupon réponse en ligne :**

- **A la responsable des juges de la zone SE**
- **Au DTZ pour les différentes réservations (repas, hébergement)**

**Tenue vestimentaire :**

La tenue conforme est obligatoire : tailleur noir ou bleu marine jupe ou pantalon + veste, haut blanc, le jean est interdit ; dans le cas contraire, le juge ne pourra pas officier.

**Absence de juge :** (et ce dès la réunion de juge)

Une amende de 305€ est à régler avant l'entrée en compétition sinon les gymnastes ou équipes ne seront pas classés. Le juge ne pourra pas officier.

**Nous attirons votre attention sur l'importance de faire du covoiturage. Dans le cas contraire, vos indemnités kilométriques pourraient ne pas être remboursées.**

# SECTEUR COMPETITION

## Programme national en Individuelles

**Benjamine unique** : Compte tenu du grand nombre d'engagées dans notre zone à la suite de la compétition départementale la 1<sup>ère</sup> moitié du palmarès sera orientée dans la catégorie fédérale benjamine puis la 2<sup>ème</sup> moitié dans la catégorie critérium benjamine.

**Quotas individuelles pour la zone** : 26 par catégorie au prorata du nombre de gymnastes ayant concouru en département + Corse

## Programme national en ensemble

**Quotas ensembles pour la zone** : tant que le nombre d'engagés le permet, il n'y aura pas de quota en ensemble.

## Engagements

Les **engagements généraux** doivent impérativement être envoyés via le lien en ligne sur le site internet de la zone dans la période des engagements.

- Individuelle : à partir du 1 octobre
- DC – DF – DN : à partir du 5 décembre

Chaque club devra répondre avant la **date limite** :

- Compétition individuelle : 01 novembre 2014
- DC – DF – DN : 05 janvier 2015

Les **engagements nominatifs** seront faits en ligne pour la saison 2014-2015 et la date de forclusion sera **10 jours avant** la compétition de zone.

**Ouverture des engagements** :

- Individuelle : 19 novembre 2014
- DF-DN : 01 avril 2015
- DC : 15 avril 2015

**PROGRAMME ZONE INDIVIDUELLE**  
**POUSSINES**

Rotation en même temps que les Nationales B

**Objectifs**

- Rechercher la propreté d'exécution : placement correct, l'en-dehors, recherche d'auto grandissement et amplitude, rythme juste, maîtrise des difficultés choisies

**Obligation d'avoir la CF 3 minimum**

\* fiches D à chaque niveau de compétition.

**Programme**

- Difficultés autorisées : 0.10 à 0.30
- Temps musique : 0'45 à 1'15
- Main libre, libre, avec 3 difficultés imposées + 1 difficulté libre.

Dernière année poussine

Saison	2014/2015	2015/2016
Année d'âge	2006	2007

D : 4 difficultés dont 3 imposées sur 2 niveaux:

Arabesque pied plat	0.10	arabesque ½ pointe	0.30
Pivot en retiré 1 tour	0.10	pivot en retiré 2 tours	0.20
Saut de biche	0.10	saut enjambé	0.20
1 EDR (valorisation du changement de niveau et d'axe), 1 pas de danse minimum (0.30)			

Total : 1.50 pts

E : 10.00 pts

## **PROGRAMME ZONE EN ENSEMBLE**

### **Duos DC5 (critérium)**

Rotation seule en début de compétition avec que des juges clubs dans le jury

#### **Objectifs**

- Rechercher la propreté d'exécution : placement correct, l'en-dehors, recherche d'auto grandissement et amplitude, rythme juste, maîtrise des difficultés choisies

\* fiches D à chaque niveau de compétition.

#### **Quotas**

**10 PACA, 10 RA + Corse**

1 duo par club qualifié pour la zone

#### **Programme**

- Compétition en même temps que les DC.
- Difficultés autorisées : 0.10
- Temps musique : 1'15 à 1'45

#### **Benjamine/Minime**

##### **Engin:**

Saison	2014/2015	2015/2016
Engin	Massues	Ballon

D : 3 diff (1 de chaque groupe corporel)  
2 échanges,  
6 collaborations,  
1 pas de danse minimum  
1 EDR max  
Total : 3.00 pts

E : 10 pts

#### **Cadettes / Juniors / Séniors**

##### **Engin :**

Saison	2014/2015	2015/2016
Engin	ruban	Massues

D : 3 diff (1 de chaque groupe corporel)  
3 échanges,  
6 collaborations,  
1 pas de danse minimum  
1 EDR max  
Total : 3.50 pts

E : 10 pts

## **Division Fédérale Poussine**

### **Objectifs**

- Rechercher la propreté d'exécution : placement correct, l'en-dehors, recherche d'auto grandissement et amplitude, rythme juste, maîtrise des difficultés choisies
- Axer aussi le travail sur l'amélioration de l'artistique (composition, relation musique)

\* fiches D à chaque niveau de compétition

\* Les poussines ne peuvent pas cumuler les programmes zone, elles doivent choisir entre DF Poussines et DFE Poussines

\* **Autorisé aux poussines sous conditions :**

- **Obligation de passer ou d'avoir la CF 2, 3 ou 4**

### **Programmes**

- **Interdit pour les gymnastes nées en 2008 (première année poussine)**
- Compétition en même temps que les DF.
- Difficultés autorisées : de 0.10 à 0.30
- Nombres de gymnastes de 4 à 6 remplaçantes comprises,
- Les échanges sont obligatoirement par lancer et représentent une difficulté.
- Temps musique : 1'30 à 1'45

**Engin:**

Saison	2014/2015	2015/2016
Engin	Ballon	Ruban (4 m)

D : 3 diff  
1 échange,  
6 collaborations,  
1 pas de danse minimum

Total : 2.50 pts

E : 10 pts

**NB** : rester simple dans la coordination des éléments corporels

## **DFE Poussines/Benjamines**

### **Objectifs**

- Sensibiliser les jeunes gymnastes à l'aspect artistique et les initier au travail de groupe
- Rechercher la propreté d'exécution : placement correct, l'en-dehors, recherche d'auto grandissement et amplitude, rythme juste, maîtrise des difficultés choisies
- Axer aussi le travail sur l'amélioration de l'artistique (composition, relation musique) et sur le travail de synchronisation.

\* Possibilité de surclasser les poussines

### \* **Autorisé aux poussines sous conditions :**

- **Obligation de passer ou d'avoir la CF 2, 3 ou 4**

### **Programmes**

- **Interdit pour les gymnastes nées en 2008 (première année poussine)**
- Compétition en même temps que les DF.
- Difficultés autorisées : jusqu'à 0.30
- Nombres de gymnastes de 4 à 8 remplaçantes comprises,
- Temps musique : 1'30 à 1'45

D : 1 pas de danse minimum (0.30)  
4 Collaborations avec 1 porté autorisé (5 x 0.20)  
3 difficultés corporelles (une de chaque famille)  
3 ondes dont 1 totale du corps (4 x 0.20)

Total : 3.00 pts

E : 10 pts