



Quelques petites infos,

Ci joint **les fiches techniques 2008-2009**. Dates, programmes, infos diverses y sont notées. Nous sommes toutefois à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire.

- Formation Cadre
- Formation Continue
- Formation juge
- Stage Gym
- CPD
- Feuilles d'engagement
- Calendrier 2008-2009
- Programmes Tournoi , Mozaïc et Poussy Gym

Nous communiquerons comme la saison précédente, par internet principalement.

Quelques coordonnées utiles :

PITTET Valérie
valeriepittet@yahoo.fr
04-37-55-42-60
06-88-77-55-26
impasse des forsythias
01480 FRANS

CHARENSOL Marc (Président)
marc.charensol@club-internet.fr
247 rue de la Ramassière
01600 REYRIEUX
06-25-82-12-95

THEVENOT Magali
thevenot.magali@free.fr
09-51-92-72-21
06-80-07-76-49
Rue Clémenceau
42660 PLANFOY

COLOMBEL Christine (engagements)
christine.colombel@free.fr
28 rue Lamartine
01480 JASSANS RIOTTIER

Formation de cadres : Initiateur 1^{ère} Année

La formation départementale amène en fin de première année sur un diplôme non officiel : l'«Initiateur Régional». Cependant il est indispensable pour accéder à la formation régionale 2^{ème} année.

Cette première année est préparatoire à la formation régionale qui délivre ensuite le diplôme d'«Initiateur Fédéral»

❖ Conditions d'inscription à la formation:

- Avoir au moins 15 ans avant le 31 Août 2009
- Etre licencié FFG 2008-2009
- Remplir une autorisation parentale pour les mineurs
- S'acquitter : des droits d'inscription de 40€ (1) (contribuant aussi à l'inscription formation juge 2cat2), des frais pédagogiques et d'hébergement : 10 jours avant le début du premier stage par courrier à Christine Colombel, avec la photocopie de l'inscription

Possibilité de faire 3 chèques représentant la somme totale de la formation qui pourront être encaissés à différentes dates.

	Stage 1 27/28 Octobre 08	Formation juge N1 13/14 décembre 08	Stage 2 18/19 Avril 09	CPD	Coût total de la formation
Avec hébergement	35€/ pers	Règlement de l'hébergement à part, lors de l'inscription à la formation juge	35€/ pers	Choix de 2 obligatoires sur les 4 proposés : 27/09-11/10-15/11- 17/01	70€+ 40€
Sans hébergement	20€/ pers		20€/ pers		40€+ 40€

(1) Pour les clubs ayant signés la charte de l'Ain, sinon tarif 80€

❖ Exigences spécifiques :

- Stage pratique dans le club d'un minimum de 1h/semaine
- Avoir un tuteur qui assure le suivi du jeune cadre
- Participer à 2 compétitions départementales en tant que juge, organisateur, pratiquant ou bien capitaine d'équipe
- Se présenter à la formation juge niveau 1

❖ Dates et Lieu de la formation 2008-2009: Montluel sauf CPD à Oyonnax

- Module 1 : Lundi 27 et Mardi 28 Octobre 2008 (10h00-18h30 / 9h30-17h00)
- Module 2 : Lundi 18 et Mardi 19 Avril 2009 (10h00-18h30 / 9h30-17h00)
- Choix de 2 CPD de 14H00 à 17H30 parmi : Samedi 27 Septembre, 11 Octobre, 15 Novembre et 17 Janvier à Oyonnax

Formation de cadres « Adultes » : Initiateur 1^{ère} Année

La formation départementale amène en fin de première année sur un diplôme non officiel : l'«Initiateur Régional». Cependant il est indispensable pour accéder à la formation régionale 2^{ème} année.

Cette première année est préparatoire à la formation régionale qui délivre ensuite le diplôme d'«Initiateur Fédéral»

❖ Conditions d'inscription à la formation:

- Avoir au moins 15 ans avant le 31 Août 2009
- Etre licencié FFG 2008-2009
- Remplir une autorisation parentale pour les mineurs
- S'acquitter : des droits d'inscription de 40€ (1) (contribuant aussi à l'inscription formation juge 2cat2), des frais pédagogiques et d'hébergement : 10 jours avant le début du premier stage par courrier à Christine Colombel, avec la photocopie de l'inscription

Possibilité de faire 3 chèques représentant la somme totale de la formation qui pourront être encaissés à différentes dates.

	2 samedi matin 27/09 et 11/10 obligatoires	Formation juge N1 13/14 décembre 08	Stage 2 18/19 Avril 09	CPD	Coût total de la formation
Avec hébergement		Règlement de l'hébergement à part, lors de l'inscription à la formation juge	35€/ pers	Choix de 2 obligatoires sur les 4 proposés :	35€+ 40€
Sans hébergement			20€/ pers	27/09-11/10-15/11- 17/01	20€+ 40€

(1) Pour les clubs ayant signés la charte de l'Ain, sinon tarif 80 €

❖ Exigences spécifiques :

- Stage pratique dans le club d'un minimum de 1h/semaine
- Avoir un tuteur qui assure le suivi du jeune cadre
- Participer à 2 compétitions départementales en tant que juge, organisateur, pratiquant ou bien capitaine d'équipe
- Se présenter à la formation juge niveau 1

❖ Dates et Lieu de la formation 2008-2009:

- Module 1 : Samedi 27 Septembre et samedi 11 Octobre 2008 (10h00-12h30) Oyonnax
- Module 2 : Lundi 18 et Mardi 19 Avril 2009 (10h00-18h30 / 9h30-17h00) Montluel
- Choix de 2 CPD de 14H00 à 17H30 parmi : Samedi 27 Septembre, 11 Octobre, 15 Novembre et 17 Janvier à Oyonnax

Fiche d'Inscription : Formation cadre 1^{ère} année

Inscription à renvoyer à Magali THEVENOT avant le 1 Octobre 2008 dernier délai : thevenot.magali@free.fr

Deux stages + 2 CPD (à choisir) sont proposés pour valider la formation 1^{ère} année
OU

Formation « adultes » : 2 samedi matin + 2 CPD + stage d'avril

La présence à la totalité de la formation est obligatoire pour accéder à l'étape d'initiateur fédéral l'année suivante.

❖ Dates et lieu de la formation « initiale » :

- Module 1 à MONTLUEL : Lundi 27 et Mardi 28 Octobre 2008
- Module 2 à MONTLUEL : Samedi 18 et Dimanche 19 Avril 2009
- Horaires : lundi : 10h00-18h30 / Mardi : 9h30-17h00
- 2 CPD samedi de 14H00 à 17H30 à Oyonnax : 27 Septembre, 11 Octobre, 15 Novembre et 17 Janvier

❖ Dates et lieu de la formation « adultes » :

- Module 1 à Oyonnax Samedi matin : 27 Septembre et 11 Octobre 2008 de 10h00 à 12h30
- Module 2 à MONTLUEL : Samedi 18 et Dimanche 19 Avril 2009
- Horaires : lundi : 10h00-18h30 / Mardi : 9h30-17h00
- 2 CPD samedi de 14H00 à 17H30 à Oyonnax : 27 Septembre, 11 Octobre, 15 Novembre et 17 Janvier

CLUB :

Tuteur :

club signataire de la charte e l'Ain : oui ☐ non ☐

NOM	Prénom	N° licence	Date de naissance	Hébergement oui/non	Formation « adulte »	Formation initiale	Choix des dates de CPD

❖ Exigences spécifiques :

- Amener une tenue sportive : survêtement, collant..., de quoi prendre des notes

Formation Continue Entraîneur

➤ Qu'est ce que c'est ?

Cette formation peut être définie comme « **un forum** » où les participants échangeraient leur point de vue sur la technique et la pédagogie. Un document servira de guide sur lequel les bases biomécaniques et techniques seront notées.

➤ Qui peut participer ?

Tous les entraîneurs du département, quel que soit leur diplôme, leur expérience ou leur niveau d'intervention (DN, DF, DC, DIR, DIR,loisirs).

La formation balayera la gymnastique dans sa totalité, de la base vers le haut niveau. Tout le monde pourra s'y retrouver à différents moments .

➤ Lieu et dates de cette formation ?

- ❖ Lieu : Oyonnax (Hall des sports)
- ❖ 4 Dates : samedi matin 27 septembre, 11 Octobre, 15 Novembre 2008 et 17 Janvier 2009
- ❖ Horaires : 10h00-12h30
- ❖ Repas midi possible sur place au club house livraison traiteur pour 10€sur réservation

➤ Les petits plus.....

- Intervention d'entraîneurs de haut niveau
- Document support regroupant les diverses données des stages nationaux et zone de la ffgym

Fiche d'inscription Formation Continue Entraîneur

Inscription à renvoyer à Magali THEVENOT avant le 15 septembre 2008 dernier délai :
thevenot.magali@free.fr

❖ Dates et lieu de la formation continue :

- **Samedi matin de 10h00 à 12h30**
- **Oyonnax – Hall des Sports**
- **27 Septembre, 11 Octobre, 15 Novembre 2008 et 17 janvier 2009**

CLUB :

club signataire de la charte e l'Ain : oui ☐ non ☐

[illegible]

La Formation Juge Niveau 1

❖ Préparation à l'examen Niveau 1:

Dates et lieu de la formation :

- Maison Familiale de Balan
 - Samedi 20 et dimanche 21 Décembre 2008
- Samedi : 10h00 – 19h00
Dimanche : 9h30 – 17h00

Date et lieu de l'examen blanc :

- Oyonnax
- Samedi 17 Janvier 2009 de 10h00 à 17h00

La présence à toute la formation et à l'examen blanc sont indispensables pour se présenter à l'examen niveau 1

❖ Formation Niveau 0 :

Pour obtenir le niveau 1, il suffit de *suivre la formation juge n1*, sans se présenter à l'examen, ou bien en ayant échoué. Pour valider le niveau 0, les candidats devront juger au moins deux compétitions non officielles dans le cadre départemental (tournois, Mozaïc, Grand Prix de l'Ain).

❖ Conditions d'inscription à la formation niveau 1 :

- **Avoir au moins 15 ans en 2009 (1994)**
- Etre licencié FFGym 2008-2009
- Envoi de la fiche d'inscription avant le 12 Novembre 2008
- S'acquitter des frais pédagogiques de 40€ (1) pour ceux qui ne sont pas en formation cadre , de restauration et/ou d'hébergement (repas 10€, hébergement + repas 25€)

(1) Pour les clubs ayant signés la charte de l'Ain, sinon tarif 80 €

Dates et lieu de l'examen niveau 1 :

cf Fiches Techniques régionales pour les conditions d'inscription à l'examen

- Aix les Bains
- Samedi 24 janvier 2009

❖ Formation Continue pour tous les niveaux 2 cat 2 OBLIGATOIRE:

Dates et lieu de la formation :

- Maison Familiale de Balan
 - Samedi 20 OU dimanche 21 Décembre 2008
- Samedi : 14h00 – 18h00
Dimanche : 13h30 – 17h30

Fiche d'Inscription :
Formation Juge niveau 1 et Formation Continue N2 cat 2

Inscription à renvoyer à Magali THEVENOT avant le 14 Novembre 2008 dernier délai : thevenot.magali@free.fr

CLUB :

club signataire de la charte de l'Ain : oui ☐ non ☐

❖ ***Formation niveau 1 à Balan le 20 et 21 Décembre 2008***

NOM	Prénom	Repas samedi midi 10€	Repas samedi soir 10€	Repas dimanche 10€	Hébergement + repas 40€

❖ ***Conditions d'inscription à la formation niveau 1 :***

- **Avoir 15 ans en 2009 (1994)**
- Etre licencié FFG 2008-2009
- S'acquitter **des frais pédagogiques de 40€ (1) pour ceux qui ne sont pas en formation cadre et d'hébergement de 40 € ou des repas**

(1) Pour les clubs ayant signés la charte de l'Ain, sinon tarif 80 €

❖ ***Formation Continue niveau 2 cat 2 à Balan le 20 OU 21 Décembre 2008***

NOM	Prénom	Choix date	NOM	Prénom	Choix date

❖ ***Exigences spécifiques pour la formation:***

- Etre en possession des imposés 2004-2008
- Etre en possession des programmes DR/DIR

Actions départementales:
CPD (14h00-17h30) à Oyonnax

Dates des CPD :

- 27 Septembre 2008
- 11 Octobre 2008
- 15 Novembre 2008
- 17 Janvier 2009

TESTS POUSSINES pour les 2000-2001-2002 :

- 28 Mars 2009 lieu indéterminé

➤ Objectifs du groupe 99 imposés ⇒ responsable Yann Gestin + Maud Bouchot entraîneurs gyms

Ce groupe concerne les gyms ayant participé aux CPD la saison précédente sur proposition du CD01.

Elles travailleront sur les imposés **à partir du niveau C et + suivant les agrès.**

➤ Objectifs du groupe 2000 : Renforcement des actions et positions de base vers la réalisation d'éléments ⇒ responsable Benjamin Brice + entraîneurs gyms

Ce groupe concerne certaines gyms ayant participé aux CPD la saison précédente sur proposition du CD01.

Le regroupement va allier à la fois la formation des gymnastes au travers de l'entraînement, et la formation des cadres au travers des explications du responsable, des manipulations et des échanges techniques, pédagogiques de tous les entraîneurs.

➤ Objectifs du groupe 2001 : Apprentissage et renforcement des positions et actions de base ⇒ responsable Thevenot Magali+ entraîneurs gyms

Ce groupe concerne certaines gyms ayant participé aux CPD la saison précédente sur proposition du CD01.

Le regroupement va allier à la fois la formation des gymnastes au travers de l'entraînement, et la formation des cadres au travers des explications du responsable, des manipulations et des échanges techniques, pédagogiques de tous les entraîneurs.

➤ Objectifs du groupe 2002 : Programme de Base ⇒ responsable Bouaoun Aziza et Massotte Amélie + entraîneurs gyms

Ce groupe concerne les gymnastes de **tous les clubs** à objectif de performance. **2 Gyms par clubs,** avec rotation ou non à chaque regroupement .

Les gyms doivent être accompagnées de leur entraîneur, et nous demandons un réel engagement de la part de tous.

[illegible]

Pratiques Fédérales

Actions départementales : Stage Gym

❖ Stage de Préparation Compétition:

Dates et lieux du stage :

- Deuxième semaine de Pâques, dates à redéfinir en fonction des actions régionales.
- Lieu : Montluel

Coût du stage : à déterminer

Gymnastes conviées à participer à ce stage :

Les gymnastes qualifiées en individuel et en équipe pour les finales nationales.

❖ Conditions d'inscription au stage :

- Envoi de la feuille d'inscription stage qui vous sera envoyé la semaine suivant la Zone équipe.
- Remplir l'autorisation parentale ci-joint
- Etre accompagné d'un minimum de un cadre par club présent
- S'acquitter des coûts d'hébergement et de repas

Fiche d'Inscription Stage gym

Fiche d'inscription à renvoyer à Thevenot Magali
Thevenot.magali@free.fr

Nom du club :

.....

Nom	Prénom	Catégorie	hébergement

❖ **Intervenants / accompagnateur**

Nom	Prénom	Hébergement

Renseignements complémentaires concernant une gym : Santé...

STAGE ETE DE REPRISE



Mise en place d'un stage de reprise sur Hauteville à la fin Août (4 jours) !!

➤ Stage alliant activités de plein air (acrobranche, VTT, chasse au trésor, canyoning, piscine...) et gymnastique.

➤ Toutes les activités sont encadrées par des brevetés d'Etat

➤ Les dates définitives et le prix ne sont pas encore fixés, les informations vous seront données au plus vite.

➤ Attention places limitées !! les 30 premières inscriptions seront retenues

Pour toutes infos contactez thevenot.magali@free.fr ou valeriepittet@yahoo.fr

Gym, Forme , Loisirs

TEAMGYM

Mise en place de 2 niveaux de juge suite au résultats du recyclage, ou bien au suivi des 2 formations mises en place.

❖ Dates du recyclage juge

- 8 et 9 Novembre 2008 à Valence

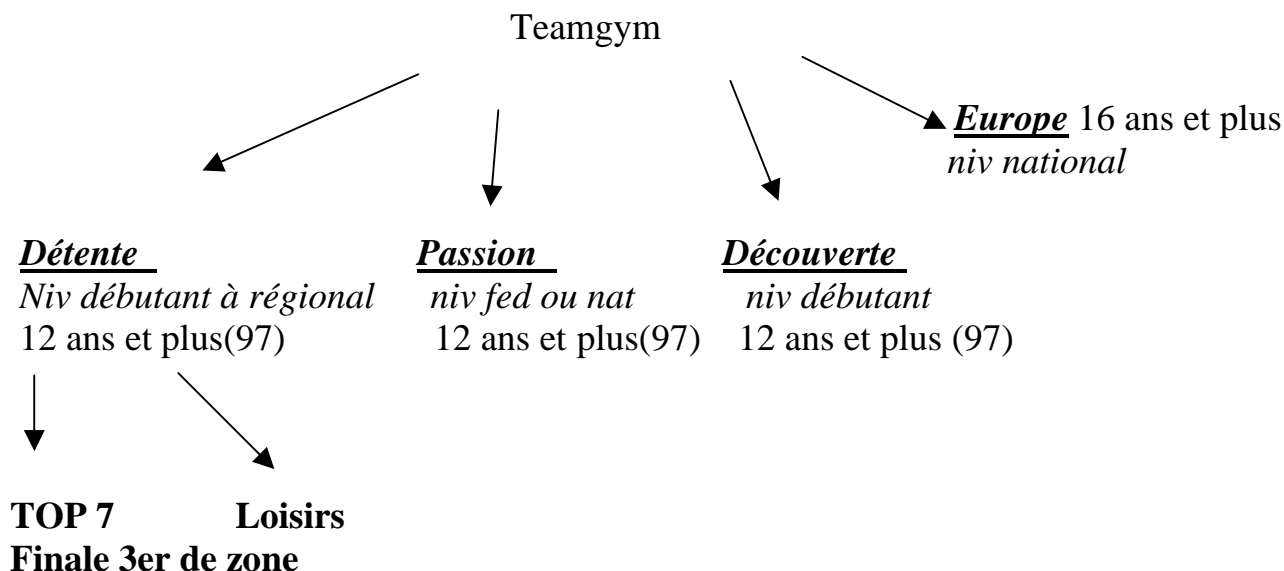
❖ Dates de la formation juge + Perfectionnement entraîneur :

- 10 et 11 Janvier 2009 à Aix en Provence

❖ Compétitions

Les compétitions de région et de zone sont devenues obligatoires pour accéder à la finale nationale !!

- Région : Samedi 7 Mars 2009
- Zone : dimanche 29 Mars 2009
- Finale « Festigym National » : 9 et 10 Mai 2009



❖ Inscriptions avant le 05 janvier 2009 au comité régional (fiche d'engagement sur site ffgym rubrique GFL)

Pratiques Départementales

Compétitions

❖ Le Poussy gym :

Dates et lieu de compétitions:

- Divonne
- Samedi 22 Novembre 2008

Le programme compétitif et la fiche d'engagement sont ci joints

❖ Mozaïc gym :

Dates et lieu de compétitions:

- Divonne
- Samedi 22 Novembre 2008

Le programme compétitif et la fiche d'engagement sont ci joints

❖ Les Tournois :

Dates et lieu de compétitions:

- Lieux à déterminer
- Samedi 28 Mars 2009
- Samedi 16 Avril 2009

Le programme compétitif et la fiche d'engagement sont ci joints

❖ Grand prix de l'Ain 2009 :

Dates et lieu de compétitions:

- Montluel
- 27 et 28 Juin 2009

Tournoi 01 2008-2009

Les gymnastes participant au « tournoi » pourront participer au Grand Prix de l'Ain, et au Grand Prix Rhône Alpes.

Contrairement aux années précédentes, les équipes engagées dans la filière DIR pourront participer aux 2 tours du tournoi mais dans la catégorie Festigym 1 uniquement (TC ou PBM), la catégorie 2 étant réservée aux gymnastes débutantes.

✓ 1^{er} Tour le 28 Mars 2009

✓ 2^{ème} Tour le 16 Avril 2009

Attention : Un seul lieu de compétition sur une journée complète avec des palmarès intermédiaires

✓ Nouvelles catégories

✓ Droits d'engagement : 13€par équipe pour les 2 tours

- Licences obligatoires

- Droits d'engagement à retourner 10 jours avant la compétition voir dernière page pour le 5 Janvier 2008.

Critériums Départementaux - Programme Tournois
--

Saut - hauteur : 1m15(ND + exécution / 10,00points)			
Niveau 1 / 3,50 points	Niveau 2 /4,00 points	Niveau 2 Bi / 4,00 points	Niveau 3 /5,00 points
- Saut groupé avec mini trampoline	- Saut groupé avec tremplin	- Lune tombée dos avec mini trampoline	- Lune avec mini trampoline

Barres (ND + exécution / 10,00points)		
Niveau 1 / 3,00 points	Niveau 2 / 4,00 points	Niveau 3 /5,00 points
<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial - Prise d'élan - Renversement du corps en avant pour arriver en position « chandelle » 2sd - Réception au sol contrôlée 	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial - Prise d'élan - Tour d'appui arrière - Renversement du corps en avant pour arriver en position « chandelle » 2sd - Réception au sol contrôlée 	<ul style="list-style-type: none"> - Traction renversement - Prise d'élan - Tour d'appui arrière - Renversement du corps en avant pour arriver en position « chandelle » 2sd - Descente des jambes contrôlée + maintien en équerre 2sd - Réception au sol contrôlée

Poutre (ND + exécution / 10,00points)		
Niveau 1 / 3,00 points	Niveau 2 / 4,00 points	Niveau 3 /5,00 points
<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, passage d'une jbe pour terminer au siège - Battements jbe droite et gauche - 2 détournés enchaînés - Soubresaut en transversal - Sortie saut extension 	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, passage d'une jbe pour terminer au siège - Chandelle tenue 2sd retour libre - Battements jbe droite et gauche - Soubresaut en transversal - 2 détournés enchaînés - ATR passé - Sortie saut extension 	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, passage d'une jbe pour terminer au siège - Chandelle tenue 2sd retour libre - Battements jbe droite et gauche - 2 détournés enchaînés - Roue - Saut groupé - ATR tenu 2sd - Sortie saut de mains

Sol (ND + exécution / 10,00points)		
Niveau 1 / 3,00 points	Niveau 2 / 4,00 points	Niveau 3 /5,00 points
<ul style="list-style-type: none"> - ATR - Roulade avant - Soubresaut - Roue fente - Roulade arrière - Saut 1/4 de tour - 2 Pas chassés latéraux 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR roulade avant - Saut groupé - Roue pied pied - Roulade arrière - Saut 1/2 de tour - 2 Pas chassés de face droit et gauche - Pont - Grand écart 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR roulade avant - Saut sissonne - Roue pied pied +Roulade arrière - Saut 1/2 de tour - 2 Pas chassés de face droit et gauche - Souplesse arrière - Grand écart

Feuille d'engagement

Tournoi 01 2008-2009

NOM DU CLUB :

Attention !! Nouvelles catégories !!

Catégorie minigym Poussines nb d'équipes :

Catégorie minigym TC nb d'équipes :

Catégorie festigym 1 P/B/M → DIR nb d'équipes :

Catégorie festigym 2 P/B/M → Débutantes nb d'équipes :

Catégorie festigym 1 TC → DIR nb d'équipes :

Catégorie festigym 2 TC → débutantes nb d'équipes :

Catégorie	Critériums départementaux P/B	nb d'équipes:
-----------	-------------------------------	---------------

Rappel : Les équipes sont composées de 5 gymnastes licenciées FFG

Vous proposez-vous d'organiser le tour du :

28 Mars 2009 OUI ☐ NON ☐

16 Avril 2009 OUI ☐ NON ☐

✓ Engagement à retourner avant le 5 janvier 2009 à :

Thevenot.magali@free.fr

✓ Droits d'engagement à retourner 10 jours avant la compétition voir dernière page

Programme Poussy gym

Le programme poussy gym est composé de deux circuits différents : un circuit chronométré de 10 ateliers et un circuit non chronométré composé de 8 ateliers.

Les gymnastes ont deux passages : elles passent une première fois sur le circuit chrono, puis une seconde fois sur le circuit atelier.

Les deux niveaux, départemental et fédéral sont maintenus, donc deux programmes de difficulté différente vous sont proposés. Les deux circuits sont présents dans chaque filière.

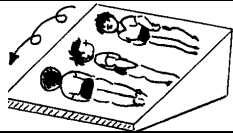
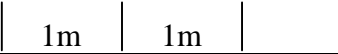

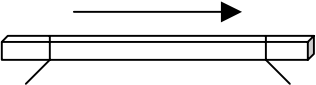

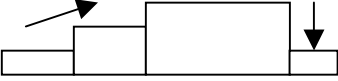
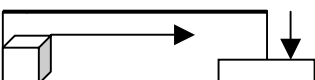
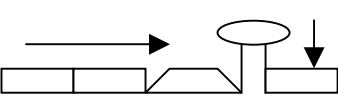
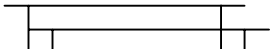
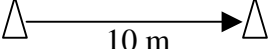
Les équipes sont composées de 6 gymnastes maximum, toutes peuvent passer aux deux circuits (chrono et ateliers), 4 notes seront prises en compte dans le total de l'équipe (6/6/4).

Déroulement de la manifestation :

Deux entraîneurs devront être présents pour suivre l'équipe pour une meilleure fluidité des passages aux ateliers et permettre ainsi le timing établi.



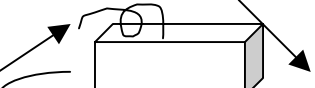
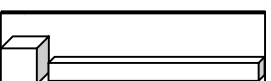
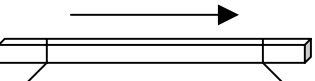


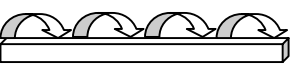

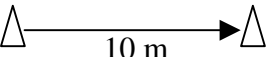
Comité de l'Ain de Gymnastique - Fiches techniques GAF 2008-2009

Poussy Gym 2008 Filière Départementale - Circuit Chronométré

ateliers	Matériel	Descriptif	Pénalités (1p = 2") exercice non fait = 5 P / aide de l'entraîneur = 2 P	
1		- Rotation longitudinale sur plan incliné		
2		- 3 pas enjambés par dessus des traits espacés de 1m chacun	- Traits manqués	1 P chq fois
3		- Rotation avant sur plan incliné		
4		- Marche rapide sur poutre basse, pieds à plats (si chute, reprendre au point de chute)	- Non reprise au point de chute - Non respect des marques départ/arrivée	1P chq fois 1 P
5		- Rotation arrière sur plan incliné		
6		- Courses sur 3 caissons de plus en plus haut et chute sur tapis		
7		- Traversée de barre en suspension d'une marque à l'autre, puis chute sur tapis. Départ caisson	- Traversée incomplète - Jambes fléchies et écartées	2P 2 P
8		- Courses sur 2 caissons, frappe sur trampoline et franchissement du saut de cheval (à 1m) par pose des mains sur le cheval.	- Frappe alternative sur trampoline	1 P
9		- Rotation arrière puis rotation avant entre les petites barres parallèles	- Non pose de pieds entre les rotations	2 P
10		- Course en quadrupédie (à 4 pattes) sur 10 mètres	- Distance incomplète	2 P

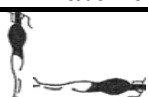


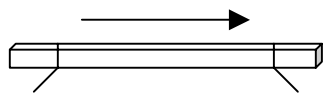
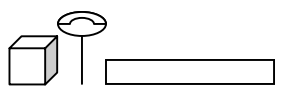
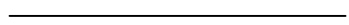



Comité de l'Ain de Gymnastique - Fiches techniques GAF 2008-2009

Poussy Gym 2008 Filière Fédérale - Circuit Chronométré

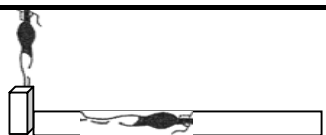
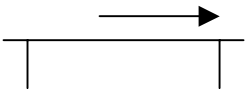
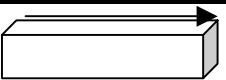
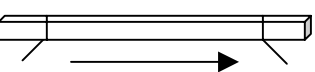
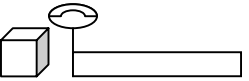



ateliers	Matériel	Descriptif	Pénalités (1p = 2") exercice non fait = 5 P / aide de l'entraîneur = 2 P	
1		- 2 roulades avant enchaînées		
2		- 5 pas enjambés par dessus des traits espacés de 1m pour les 97-98 et de 1m 40 pour les 95-96	- Traits manqués	1 P chq fois
3		- Rotation avant en contre haut sur gros tapis à 80 cm avec frappe sur tremplin	- Frappe des pieds alternative sur tremplin - Descente sur le côté du tapis	1 P 1 P
4		- En suspension, rotation longitudinale complète dans le même sens (minimum 3 changements de prises)	- Rotation incomplète - Jambes fléchies et écartées	2 P 2 P
5		- Sur poutre basse, traversée en saut de lapin. Si la gym tombe, reprise au point de chute	- Non reprise au point de chute - Non respect des marques départ/arrivée	1 P chq fois 1 P
6		-1 roulade arrière		
7		-3 montées à l'appui successives (barre au niveau du nombril) + monter sur barre inf par pose de pied + monter sur barre sup et rotation avant et chute sur tapis	- Nombre de montées à l'appui incorrecte - Rotation avant à la barre sup non réalisée	2 P 2 P
8		- Traversée de poutre en sauts changement de jambes avec appui alternatif . La 1 ^{ère} jambe sur le banc au niveau de la 1 ^{ère} marque, puis déplacement jusqu'à la 2 ^{ème} marque.	- Non respect des marques départ / arrivée	2 P
9		- Course sur 2 caissons, puis frappe sur trampoline et saut droit (sans aide des mains) arriver debout sur bloc à 1m de hauteur. Descendre en bout de bloc	Descente sur le côté du bloc Pose des mains sur bloc Frappe alternative sur le trampoline	2 P 2P 1P
10		- Sauts de lapin sur 10 mètres	- Distance incomplète	2 P

Comité de l'Ain de Gymnastique - Fiches techniques GAF 2008-2009

Poussy Gym 2008 Filière Départementale - Circuit Ateliers

ateliers	Matériel	Descriptif	Validation		
1		- Tomber dos en alignement sur gros tapis mou à même hauteur, bras le long du corps	Maintien du corps aligné, tête droite	2.00	1.00
2		- Monter sur barre inf et maintien 3 secondes en appui (courbe avant)	Barre à la cuisse, Bras tendus	1.00	0.50
			Haut du dos rond	1.00	0.50
			Jambes serrées / tendues, pointes allongées	1.00	0.50
3		- Placement du dos, avec les pieds sur un petit caisson	Bras tendus, tête droite	1.00	0.50
			Alignement fesses, épaules, mains	1.00	0.50
			Jambes serrées / tendues, pointes allongées	1.00	0.50
4		- Marche sur poutre basse, pieds à plat, pointés devant, mains sur les hanches	Pieds pointés devant	1.00	0.50
			Tête droite, épaules basses	1.00	0.50
			Rythme général	1.00	0.50
5		- Passage bras tendus par dessus les arçons ou un champignon, départ sur une caisse pour arçons.	Bras tendus	1.00	0.50
			Passage sans toucher les arçons	1.00	0.50
			Jambes serrées	1.00	0.50
6		- En appui manuel et pédestre, effectuer un changement de position passant de dos rond à dos creux, et dos plat, puis maintenir dos rond 3 secondes, avec ports mains.	Placement de la tête dans les 3 positions	1.00	0.50
			Bras tendus, grandissement d'épaules	1.00	0.50
			Justesse des courbes	1.00	0.50
7	 X3 + 	- 3 balancements en petite boule puis se relever accroupi	Dos rond et tête rentrée	1.00	0.50
			Jambes serrées et pointes allongées	1.00	0.50
			Relevé dynamique talons/fesses	1.00	0.50
8		- 6 pas marchés sur 1/2 pointes, bras seconde	Jambes tendues	1.00	0.50
			Haut sur 1/2 pointes	1.00	0.50
			Dos droit, épaules basses, bras placés	1.00	0.50

Comité de l'Ain de Gymnastique - Fiches techniques GAF 2008-2009

Poussy Gym 2008 Filière Fédérale - Circuit Ateliers					
ateliers	Matériel	Descriptif	Validation		
1		- Tomber dos en alignement sur gros tapis mou en contre haut (50 cm) , bras le long du corps.	Maintien du corps aligné, tête droite	2.00	1.00
2		- Monter à l'appui sur barre inf (barre au niveau du nombril) et traversée de la barre en appui (courbe avant)d'une marque à l'autre	Barre à la cuisse, Bras tendus	1.00	0.50
			Haut du dos rond	1.00	0.50
			Jambes serrées / tendues, pointes allongées	1.00	0.50
3		- Traversée aller-retour d'une grande caisse en placement du dos	Bras tendus, tête droite	1.00	0.50
			Alignement fesses, épaules, mains	1.00	0.50
			Grandissement dans les appuis	1.00	0.50
4		- Marche sur poutre basse, sur ½ pointes, mains aux hanches, suivit d'un saut extension en sortie de poutre et réception contrôlée 2''	Talons hauts sur ½ pointes	1.00	0.50
			Jambes tendues	1.00	0.50
			Sortie avec poussée complète / maintien 2''	1.00	0.50
5		- Maintien 5'' avec les fesses et les pieds décollés des arçons ou du sol si porte mains, le corps en position groupé (« poule »)	Bras tendus, grandissement des appuis	1.00	0.50
			Jambes serrées, pointes allongées	1.00	0.50
			Maintien 5''	1.00	0.50
6		- Traversée de caisson en position de courbe avant.	Dos rond, tête droite, oreilles cachées	1.00	0.50
			Bras tendus, grandissement d'épaules	1.00	0.50
			Fesses serrées	1.00	0.50
7		- Roulade avant en petite boule	Dos rond et menton sur poitrine	1.00	0.50
			Jambes serrées	1.00	0.50
			Relevé dynamique talons/fesses	1.00	0.50
8		- 2 pas chassés latéraux jambe droite suivit de 2 pas chassés latéraux jambe gauche. Mains sur hanches.	Poussée complète des jambes	1.00	0.50
			Coordination changement de jambe	1.00	0.50
			Dos droit, épaules basses	1.00	0.50

**Feuille d'engagement
Poussy Gym**

**Divonne Les Bains
Samedi 22 Novembre 2008**

NOM DU CLUB :

--

	Filière Départementale	Filière Fédérale
✓ Nombre d'équipe(s) année 2000 :	_____	_____
Nombre de gym par équipe :	_____	_____
✓ Nombre d'équipe(s) année 2001 :	_____	_____
Nombre de gym par équipe :	_____	_____
✓ Nombre d'équipe(s) année 2002 :	_____	_____
Nombre de gym par équipe :	_____	_____
✓ Nombre d'individuelle(s) année 2003 :	_____	_____

Composition d'équipe :

- 6/6/4 (Toutes les gyms passent au circuit chrono et au circuit ateliers)
- L'âge de la plus âgée déterminera la catégorie de l'équipe

Engagement à retourner avant le 22 Octobre 2008, à :

thevenot.magali@free.fr



Droits d'engagement à retourner 10 jours avant la compétition voir dernière page

MOZAIC GYM pour toutes les disciplines !!

**Compétition de détente et de bonne humeur clôturée par un buffet
dinatoire offert!**

Samedi 22 Novembre 2008 à Divonne Les Bains

ENTREE GRATUITE !!!

❖ Comment composer son équipe club ?

➤ **Une musique d'entrée par club** est vivement conseillée pour une présentation en couleur de vos gyms !!

➤ Cette compétition est ouverte à **toutes les catégories, tous les âges !!** Gymnastes, dirigeants, parents et amis peuvent participer à cette manifestation.

➤ **Nouveauté : Tous les participants, licenciés ou non** passent aux agrès avec leur club, avec un **programme identique à tous.**

➤ **Une seule équipe représente le club**, avec un **nombre illimité de participant**. Les plus nombreux auront des **points de bonification**, alors n'hésitez pas à venir nombreux !

➤ Nous vous demandons de **répartir également vos participants** sur les différents agrès pour une meilleure organisation de la journée, avec des entraîneurs gérant les rotations des gyms de son club. Il faut remplir le coupon réponse avec **le nombre de participant total.**

➤ Fiche d'engagement à renvoyer **au plus tard le 3 Novembre 2008 à :**

Thevenot.magali@free.fr

Programme MOZAIC : Licenciés ou non

➤ **La ou le participant doit passer obligatoirement sur trois agrès différents parmi ceux qui lui sont proposés.** Tout est considéré comme élément, la grille Rhône Alpes mini'gym peut vous aider, mais vous pouvez choisir en plus d'autres éléments.

- ❖ **Saut de Cheval à 1m25 avec tremplin / 10 points :** Un passage par gymnaste. Saut par renversement avant. Exemple : lune
- ❖ **Saut de Cheval à 1m25 avec tremplin / 9 points :** Un passage par gymnaste. Saut par franchissement simple. Exemple : saut pose de pieds.
- ❖ **Saut de Cheval à 1m25 avec mini-trampoline / 9 points :** Un passage par gymnaste. Saut par renversement avant uniquement. Exemple : lune
- ❖ **Saut de Cheval à 1m25 avec mini-trampoline / 8 points :** Un passage par gymnaste. Saut par franchissement simple. Exemple : saut pose de pieds.
- ❖ **Mini - trampoline /10 points :** Passage avec minimum une rotation transversale. Exemple : salto avant groupé . Un passage par gymnaste, réception debout sur tapis.
- ❖ **Mini - trampoline /9 points :** Passage sans rotation transversale . Exemple : saut carpié écarté. Un passage par gymnaste, réception debout sur tapis.
- ❖ **Barres asymétriques /10 points :** Quatre éléments différents au choix dont 1 entrée et 1 sortie, avec un élément sur **barre supérieure obligatoire.**
- ❖ **Barres asymétriques /9 points :** Quatre éléments différents au choix dont 1 entrée et 1 sortie, en **barre inférieure** uniquement.
- ❖ **Poutre haute /10 points :** Six éléments différents doivent composer le mouvement dont une entrée et une sortie.
- ❖ **Poutre basse /9 points :** Six éléments différents doivent composer le mouvement dont une entrée et une sortie.
- ❖ **Sol /10 points :** Six éléments différents doivent composer le mouvement, avec au minimum deux éléments en passage par l'ATR . Exemple : roue, ATR.
- ❖ **Sol /9 points :** Six éléments différents doivent composer le mouvement.

**Feuille d'engagement
Mozaïc Gym**

**Samedi 22 Novembre 2008
Divonne Les Bains**

NOM DU CLUB :

nombre de participants licenciés : _____

nombre de participants non licenciés : _____

Rappel : Les équipes sont composées du plus grand nombre de licenciés FFG quelque soit la discipline, la catégorie ...

➤ Engagement à retourner avant le 3 Novembre 2008 à :

thevenot.magali@free.fr

➤ Droits d'engagement à retourner 10 jours avant la compétition voir dernière page

ENGAGEMENTS PREVISIONNELS COMPETITIONS 2008-2009

CLUB :

EQUIPES Finalité Nationale	Poussines			Benj		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Prog	Nbre équipe(s)
	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91 et avt		
						DN 1-2								
Divisions Nationales						DN 3-4-5-6-7-8							C1 Fig	
Coupe de France						DF 1-2-3-4							C1 Fig	
Divisions Fédérales						DF 1-2-3-4							Libre FFG	
Divisions Critériums				Benj/min. 1-2-3-4									Imposés A à G	
				Benj.1-2										

Individuelles	Poussines			Benj		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors		Programme	Ng gym(s)
	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91-90-89	88 et avt		
Cpes Nationales Chpt de France				avenir										Imposés A à G	
						espoir								Imposés espoir	
							junior							C1+C2+C3 Fig	
Nationale B et C													21 +	C1 Fig + liste « A » FFG	
													20 et -		
											17				
									15	16					
								14							
Nat B optionnel														C1 Fig + liste « A » FFG	
Critérium							13							Imposés A à G 2000 j→région	
						12									
					11										
				10											
Fédérale				9										Finalité Zone	
Fédérale Zone														Finalité 01	

EQUIPES DIR Finalité Zone	Benj		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Programme	Nbre équipe(s)
	99	98	97	96	95	94	93	92	90 et avt		
Fédéral Zone	Benj/minimes									Libre Fédéral A FFG	
					Min /Cadettes/ juniors/ seniors						
DIR Festigym	Benj/minimes									Libre Zone	
	Toutes Catégories										
DIR Critérium	Benj									Imposés A,B,C (sans option)	
	Benj/minimes										

Prévisionnel à renvoyer à Magali Thevenot au plus tard le 21 Décembre 2008

Un tableau de composition d'équipe vous sera envoyé à la suite des prévisionnels, il faudra le renvoyer 15 jours avant la compétition

ENGAGEMENTS PREVISIONNELS COMPETITIONS 2008-2009

CLUB

EQUIPES DR

➤ Compétition 01 le Samedi 14 mars 2009 à Belley

<u>EQUIPES</u>	Poussines			Benj		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Programme	Nbre équipe(s)
Finalité Régionale	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91 et avt		
Mini'Gym	Poussines												Grille	
				Benjamines/minimes/cadettes									Rhône Alpes	
Poussi Gym	Poussines												Imposés CRAG C1 à C3	
Critérium				Benj									Imposés FFG	
				Benj/Minimes									A - B	

Prévisionnel renvoyer à Magali Thevenot au plus tard le 14 février 2009

thevenot.magali@free.fr

Un tableau de composition d'équipe vous sera envoyé à la suite des prévisionnels, il faudra le renvoyer 15 jours avant la compétition.

ATTENTION Changement de Programme POUSSI GYM REGIONAL !!

Autorisation Parentale

Je soussigné

Père-Mère-Tuteur (à rayer) agissant en qualité de représentant légal de l'enfant mineur :

.....

Date de naissance :

N° SS :

Autorise, d'une part le chirurgien à pratiquer tous les cas liés à l'intervention chirurgicale et à l'anesthésiste réanimateur, à pratiquer tous les actes détachables du processus opératoire.

D'autre part, à pratiquer et à faire pratiquer, tous les examens nécessaires à l'établissement u diagnostic, voire le cas échéant dans un centre hospitalier .

Ainsi que sa sortie après soins et accord du médecin, sous la responsabilité d'un des cadres ou entraîneurs.

Autorise le responsable du déplacement.....à prendre toutes les décisions qu'il jugera utiles ou nécessaires pendant toute la durée du déplacement.

Fait à :Le :

Signature précédée de la mention manuscrite « lu et approuvé »

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom :Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone(mobile).....Domicile :.....

Comité de l'Ain de Gymnastique - Fiches techniques GAF 2008-2009

Saison 2008/2009

Fiche de droits d'engagement à retourner accompagné du règlement 10 jours avant la compétition à :

Christine Colombel
25 rue Lamartine
01480 JASSANS RIOTTIER

Comité	Département	Club
0 8	0 0 1	

Nom club: Ville:

Responsable : NOM Prénom

Adresse:

Code Postal: Ville :

CLUB SIGNATAIRE DE LA CHARTE DE L'AIN (1) : ☐ OUI ☐ NON

RAPPEL des droits, saison 2008/2009 avec 50 % de réduction pour les signataires (1) :

Individuels DN DF DC TRAMPO	7€	Mosaïc Gym / Club	15,50 €
Duo, Trio : GR/.Gym-Acro	10€	Tournois / Equipe pour 2 tours	13 €
Equipes ou Ensembles GAF/ GAM/ GR	18 €		
Equipes :Teamgym/ Aérobic	18 €		

Individuels : Cpe Animat° Format°. 2,50 €
Poussy Gym / par gym 1,50 €

GRAND PRIX DE L'AIN

- Equipes /Ensembles	13€
- Duo,Trio	8€
- Individuel	4,50 €

Titre de la Compétition

Date de la Compétition

Engagements selon planning prévisionnel en:

GAF/GAM/GR (2)

Trampo / Aerobic/ Sports accro

	Individuels	Equipes	Duo/Trio	Autres:
Nombre en: (2).....				
Nombre en:(2).....				
Nombre en:(2).....				
Droit d'engagement unitaire (1)				
Total >				
Montant total des sommes à régler >				

Vous trouverez ci joint un chèque N° _____, banque : _____ d'un montant de

_____ €correspondant à nos droits d'engagement concernant la compétition nommée ci dessus

Fait à _____ le _____ Signature