


# ANNEXES

- ✓ Annexe 1 : les aspects financiers
- ✓ Annexe 2 : a) les formations de juges et d'entraîneurs  
b) les fiches d'engagement
- ✓ Annexe 3 : les stages de gymnastes
- ✓ Annexe 4 : perfectionnement entraîneurs TR TU Metz : 15-16 octobre 2010
- ✓ Annexe 5 : le calendrier des compétitions
- ✓ Annexe 6 : les tableaux synoptiques GAM
- ✓ Annexe 7 : les tableaux synoptiques GAF
- ✓ Annexe 9 : fiche d'engagement finale régionale AER/TEAM GYM
- ✓ Annexe 10 : présentation, règlement et fiche d'engagement pour la Coupe de Lorraine
- ✓ Annexe 11 : Fiche de changement de composition d'équipe GAM/GAF entre la finale départementale et la finale régionale
- ✓ Annexe 12 : Nouveau programme : critérium et fédéral régional GAF (en remplacement des festigym)
- ✓ Annexe 13 : documents relatifs à la GR : la nouvelle CF + Fiches d'engagements Coupes Formations 1-2-3-4
- ✓ Annexe 14 : règlement championnat de Lorraine de trampoline
- ✓ Annexe 15 : Fiche de changement de composition d'équipe GR entre la finale départementale et la finale régionale
- ✓ Annexe 16 : les tableaux synoptiques AER

# Annexe 2 a): Les formations de juges et d'entraîneurs

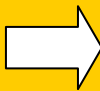
## 2.2. Les formations de juges

<i>Disc.</i>	<i>Intitulé</i>	<i>Date(s)</i>	<i>Lieu(x)</i>	<i>Responsable</i>
GAM	Formation juges N1	Voir site Comités Départementaux		57 : HOCH Christian 88 : VINCENT Cyrille 54 : CROCI Lionel
GAM	Formation et examen juges N2 + recyclage	<b>Stage</b> du 27 au 30/12/10 <b>Recyclages</b> : 21/11 Vandoeuvre et 27/12 à Sarreguemines	Sarreguemines	Philippe DILLMANN
GAF	Formation et examen juges N2 + recyclage	3 octobre, 8 octobre Examen : 28 novembre 2010	Metz	Chantal SUAREZ
GAF	Formation juges N1	Voir site Comités Départementaux		57 : DILLMANN Sandrine 88 : DOLMAIRE Justine 54 : DELANGRE Sandrine
GR	Formation juges N2 + recyclage N1-2	9-10 octobre 2010 1 <sup>er</sup> novembre 2010 Examen : 11 novembre 2010	Thionville	Céline NAUDIN
TR	Formation et examen juge N1 N2	16-17 octobre 2010 8-9 janvier 2011	Metz	Tristan LAJARIGE Sebastien HUSSER
TU	Formation et examen juges N1 et N2	 <b>Formations dispensées par la Zone Est</b> <b>Se référer à la brochure de la zone Est</b>		
GAC	Formation et examen juges N1 et N2			
AER	Formation et examen/recyclage juges N1 et N2			
TEAM GYM	Formation + recyclage juges			

## 2.3. Les formations de cadres

**Depuis 2009-2010** : avant de pouvoir se présenter à la formation « initiateur », les candidats doivent au préalable s'inscrire à la formation « animateur » (des activités gymniques acrobatiques ou activités gymniques d'expression). Une fois ce « module commun » validé, les candidats se dirigeront vers la formation « initiateur » avec la spécialité choisie (GA, GR, TR, GAC, AER)

Disc.	Intitulé	Date(s)	Lieu(x)	Responsable(s)
GA-TR-TU-GAC	Formation animateur des activités gymniques acrobatiques	Du 1 <sup>er</sup> au 3 novembre 2010	Vandoeuvre	Gaël MEYER
GR-AER	Formation animateur des activités d'expression	Du 2 au 03/11/2010	Thionville	Audrey LEISHMANN
Les fiches d'inscriptions sont consultables sur le site du comité régional ( <a href="http://www.gymloorraine.com">www.gymloorraine.com</a> ) et en <b>annexe 2</b> . Elles sont à retourner impérativement, accompagnées du règlement, <b>avant le 11 octobre 2010</b> .				
GPT	Formation animateur Petite Enfance	Du 04 au 05/11/2010 et le 19/12/2010	Lunéville	Betty THOUVENOT
La fiche d'inscriptions est consultable sur le site du comité régional ( <a href="http://www.gymloorraine.com">www.gymloorraine.com</a> ) et en <b>annexe 2</b> . Elle est à retourner impérativement, accompagnée du règlement, <b>avant le 22 novembre 2010</b> .				

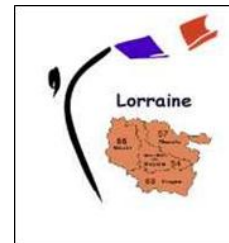
Disc.	Intitulé	Date(s)	Lieu(x)	Responsable(s)
GAM GAF	Formation et examen initiateur fédéral	Formule stage : Du 2 au 06/05/2011	Epinal	Gaël MEYER
GAM GAF	Formation et examen initiateur fédéral	Formule week-end : 29-30 janvier 2011 et 12-13 février 2011	Vandoeuvre	Gaël MEYER
GR	Formation et examen initiateur fédéral	Du 07 au 10/03/2011 Et du 26 au 29/04/2010	Thionville	Audrey Leishman
TR	Formation et examen Initiateur fédéral	1) Du 26 au 27 mars 2011 2) Du 16 au 17 avril 2011	Metz	Tristan LAJARRIGE
Les fiches d'inscriptions sont consultables sur le site du comité régional ( <a href="http://www.gymloorraine.com">www.gymloorraine.com</a> ) et en <b>annexe 2</b> . Elles sont à retourner impérativement, accompagnées du règlement, <b>avant le 22 novembre 2010</b> .				
GAC	Formation et examen Initiateur fédéral	 Formations dispensées par la Zone Est Se référer à la brochure de la zone Est		
GAC	Perfectionnement cadres et gymnastes			
AER	Formation et examen Initiateur fédéral			
GPT	Perfectionnement Petite enfance			

## Annexe 2 b): Les fiches d'engagement

- 1) Formation de juges N°2 *GAM*
- 2) Recyclage juges N°2 *GAM*
- 3) Formation de juges N°2 *GAF*
- 4) Recyclage juges N°2 *GAF*
- 5) Formation juges N°2 *GR*
- 6) Formation juges N°1-N°2 *TR*
- 7) Convocation formation animateur fédéral
- 8) Convocation initiateur *GA*
- 10) Convocation initiateur *TR*
- 11) Convocation initiateur *GR*



**1) Formation juges N II 2010 GAM  
Fiche d'inscription**



*Cette fiche d'inscription tient lieu de convocation  
A retourner accompagnée du chèque libellé à l'ordre de  
**Comité Régional de gymnastique**  
**13 rue Jean Moulin BP 70001 54510 Tomblaine**  
**A compléter avant le 11 octobre 2010***

dates	horaires	formation	lieux	coût
Stage de formation du lundi 27 décembre au jeudi 30 décembre 2010	27/12 dès 10h 30/12 vers 17h	Théorie + pratique	Sarreguemines	Pension : 92 € $\frac{1}{2}$ pension : 60 €  + 20 € (droits d'inscription)
23/12	14h à 17h	Examen	Sarreguemines	

**L'ensemble des journées de formation est obligatoire**

**Formation juges N II 2010 GAM  
Fiche d'inscription**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

N° licence : \_\_\_\_\_

**Désire m'inscrire à la formation et à l'examen de juge N II**

Stage du 27/12 au 30/12 :

- Droits d'inscription : 20 €
- Coût du stage en  $\frac{1}{2}$  pension : 60 €
- Coût du stage en pension complète (comprenant la pension + les repas) : 92 €
- **Somme à régler : 80 € ou 112 €**

Ci-joint le chèque n° \_\_\_\_\_ d'un montant de €,

correspondant au frais pédagogiques, aux frais d'hébergement, de restauration, et aux frais d'inscription à l'examen.

Confirmation d'inscription faite par : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Date et signature du Président : \_\_\_\_\_ Cachet du club



## 2) Recyclage juges N II 2010 GAM Fiche d'inscription



*Cette fiche d'inscription tient lieu de convocation  
A retourner à*

**Comité régional de gymnastique**  
**13, rue Jean Moulin BP 70001 54510 Tomblaine**  
**A compléter avant le 11 octobre 2010**

dates	horaires	formation	lieux	coût
Samedi 20 novembre (pendant la Coupe de Lorraine)	14h-17h	Recyclage	Vandoeuvre	0,00 €
Dimanche 21 novembre 2010	9h00-12h00			
Jeudi 27 novembre 2010	14h00-17h00	Recyclage	Sarreguemines	0,00 €

## Recyclage juges N II, III 2010 GAM Fiche d'inscription

Nom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

N° de licence : \_\_\_\_\_

Désire m'inscrire à la session de recyclage du :

- Dimanche 21 novembre
- Jeudi 27 décembre

Confirmation d'inscription faite par : \_\_\_\_\_

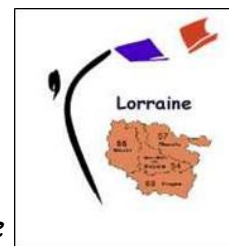
Courriel : \_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_

Date et signature du Président :

Cachet du club :



### 3) Formation juges N II 2010 GAF Fiche d'inscription



*Cette fiche d'inscription tient lieu de convocation  
A retourner accompagnée du chèque libellé à l'ordre de*

**Comité Régional de gymnastique**  
**13 rue Jean Moulin BP 70001 54510 Tomblaine**  
**A compléter avant le 1<sup>er</sup> octobre 2010**

dates	horaires	formation	lieux	coût
3 octobre 2010	9h-16h30		FJT Pilâtre de Rozier 2 rue Georges Ducrocq 5700 Metz	15 €
10 octobre 2010	9h-16h30		FJT Pilâtre de Rozier	15 €
28 novembre 2010	À partir de 14h	Examen	FJT Pilâtre de Rozier	15 €

**L'ensemble des journées de formation est obligatoire**

### Formation juge N II 2010 GAF Fiche d'inscription

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

N° licence : \_\_\_\_\_

**Désire m'inscrire à la formation et à l'examen de juge N II**

- Droits d'inscription : 20 €
- Coût du stage (comprenant l'encadrement + les repas) : 45 €
- **Somme à régler : 65 €**

Ci-joint le chèque n° \_\_\_\_\_ d'un montant de \_\_\_\_\_ €,

correspondant aux frais de restauration et d'inscription à l'examen.

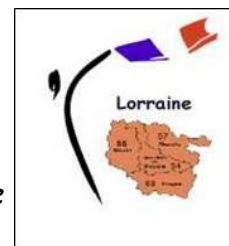
Confirmation d'inscription faite par : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Date et signature du Président :

Cachet du club :



**5) Formation juges N II 2010 GR**  
**Fiche d'inscription**



*Cette fiche d'inscription tient lieu de convocation  
A retourner accompagnée du chèque libellé à l'ordre de*  
**Comité Régional de gymnastique**  
**13 rue Jean Moulin BP 70001 54510 Tomblaine**  
**A compléter avant le 29 septembre 2010**

dates	horaires	formation	lieux	coût
Samedi 9 octobre 2010	14h-19h	module 4	Thionville	DP : 30€ Pension : 46€
Dimanche 10 octobre 2010	10h-17h	module 5	Thionville	
Lundi 1 <sup>er</sup> novembre 2010	9h-17h	module 6	Thionville	15€
Jeudi 11 novembre 2010	14h-18h	Cours + Examen	Thionville	15€

**L'ensemble des journées de formation est obligatoire**

**Formation juge N II 2010**  
**GR**  
**Fiche d'inscription**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

N° licence : \_\_\_\_\_

**Désire m'inscrire à la formation et à l'examen de juge N II**

- Droits d'inscription : 20 €
- Coût du stage (comprenant les repas) : 76 € en pension ou 60 € en  $\frac{1}{2}$  pension
- **Somme à régler : 96 € en pension ou 80 € en  $\frac{1}{2}$  pension**

Ci-joint le chèque n° \_\_\_\_\_ d'un montant de \_\_\_\_\_ €,

correspondant au frais pédagogiques, aux frais d'hébergement, de restauration, et aux frais d'inscription à l'examen.

Confirmation d'inscription faite par : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Date et signature du Président :

Cachet du club

## Programme et déroulement des journées de formation NII GR

Intervenantes : Céline NAUDIN  
Marie-Anne MANCEAUX

Lieu de la formation : Gymnase Municipal de Thionville (place de la Liberté)

Hébergement pour le week-end du 9 et 10 octobre : Hôtel KYRIAD (centre ville de Thionville)

Horaires de la formation :

Week-end du 09 et 10 octobre 2010 : du samedi 14h00 au jusqu'au dimanche 17h00

Lundi 1<sup>er</sup> novembre 2010 : 9h00 à 17h00

EXAMEN : **JEUDI 11 NOVEMBRE de 14h00 à 18h00**

Une séance de révision pourra être envisagée le matin

Merci de vous munir pour cette formation :

- du code de pointage 2009/2012 (nouvelle version)
  - la brochure des symboles
  - la brochure technique de la saison 2010 / 2011
  - brochure de zone et brochure régionale pour 2010/2011
  - les lettres de la FFG parues pour cette saison
- } disponible  
sur le site [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

### SAMEDI 9 octobre

13h45 Accueil / installation  
14h00 Nouvel aspect du code de pointage  
et de la brochure technique  
14h30 l'Artistique des individuelles  
(théorie + vidéos)  
18h30 repas (extérieur)  
20h00 Jugement sur vidéos (E + A)  
21h30 / 22h00 départ pour la nuit

### DIMANCHE 10 octobre

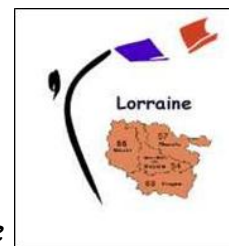
9h00 la D2 individuelle (théorie)  
12h00 Repas (extérieur)  
13h30 la D2 (jugement vidéo)  
16h15 examen blanc sur l'artistique et la D2

### LUNDI 1er novembre

9h00 Accueil	12h00 repas (extérieur)
9h15 Révision sur A et D2	13h00 vidéo D1
10h00 la D1 (théorie)	16h15 examen blanc sur la D1



**7) Formation juges N I-NII 2010  
TRAMPOLINE  
Fiche d'inscription**



*Cette fiche d'inscription tient lieu de convocation  
A retourner accompagnée du chèque libellé à l'ordre de*

**Comité Régional de gymnastique  
13 rue Jean Moulin BP 70001 54510 Tomblaine**

**A compléter avant le 10 octobre 2009**

dates	horaires	formation	lieux	coût
16-17 octobre 2010	16/10 : 14h-19h 17/10 : 10h-17h		Metz FJT Pilâtre de Rozier rue Georges Ducrocq 57000 Metz	46€ interne 30€ DP
8-9 décembre 2010	08/12 : 14h-19h 09/12 : 9h-16h	Examen (le 9)	Metz	46€ interne 30€ DP + 20 €

**L'ensemble des journées de formation est obligatoire**

**Formation juge N I-NII 2010  
TR  
Fiche d'inscription**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

N° licence : \_\_\_\_\_

**Désire m'inscrire à la formation et à l'examen de juge NI ou N II (rayer la mention inutile)**

- **Droits d'inscription : 20 €**
- **Coût du stage (comprenant la pension + les repas) : Formule en pension complète 92€  
Formule en  $\frac{1}{2}$  pension : 60 €**
- **Somme à régler : 102 € en pension ou 80 € en  $\frac{1}{2}$  pension**

Ci-joint le chèque n° \_\_\_\_\_ d'un montant de \_\_\_\_\_ €,

correspondant au frais pédagogiques, aux frais d'hébergement, de restauration, et aux frais d'inscription à l'examen.

Confirmation d'inscription faite par : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Date et signature du Président : \_\_\_\_\_ Cachet du club : \_\_\_\_\_



# COMITE DE LORRAINE DE GYMNASTIQUE

## Plan de formation

### Animateur Fédéral (AGA et AGE)

### Initiateur Fédéral (GAM, GAF, GR, AER, TR, GAC)

Activités Gymniques Acrobatiques et Activités Gymniques d'Expression



Rappel : l'obtention du diplôme d'animateur initiateur fédéral ne permet pas d'encadrer contre rémunération

#### Public

L'action de formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant enrichir ses connaissances dans les activités gymniques acrobatiques ou d'expression et encadrer des gymnastes à titre bénévole.

#### Conditions d'accès

- Être licencié à la Fédération Française de Gymnastique
- Avoir 16 ans
- Accès direct à la formation

#### Objectifs de formation

La formation des animateurs/initiateurs vise à développer les compétences nécessaires à l'accueil de différents publics, au développement et à la diversification des pratiques d'animation et d'initiation sur l'ensemble des activités gymniques.

#### Contenus de formation\*

- Maîtrise des aspects sécuritaires liés aux Activités Gymniques
- Pédagogie liée à la pratique des Activités Gymniques
- Conception de situations pédagogiques adaptées
- Les fondamentaux techniques de base des Activités Gymniques
- Connaissance des publics

#### Organisation pédagogique

1. Animateur  
AGA

- Du 1er au 3 novembre 2010
- Vandoeuvre

1. Animateur  
expression

- du 2 au 3 novembre 2010
- Thionville

INITIATEUR GAM GAF

- Formule stage :
- Du 2 au 6 mai 2011
- Epinal
- Formule week-end :
- 29-30/01 et 12-13/02
- Vandoeuvre

INITIATEUR GR

- Du 7 au 10 mars 2011
- Et 26 au 29 avril 2011
- Thionville

Initiateur TR GAC

- Formule week-end : 26-27 mars et 16-17 avril 2011 - Metz

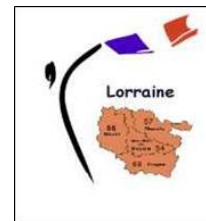
#### Modalités d'inscription

Les fiches d'inscription sont à télécharger en annexe de la brochure technique régionale

\*Contenus en fonction de la spécialité gymnique choisie



## 8) FORMATION ANIMATEUR FEDERAL 2010 Fiche d'inscription



A retourner à M. MEYER Gaël au Comité de Lorraine de gymnastique - 13 rue Jean Moulin - 54510 Tomblaine

**Avant le 11 octobre 2010**

**Depuis 2009-2010** : si vous désirez vous présenter à l'initiateur fédéral, il vous faut impérativement suivre ce module de formation.

✚ Si vous choisissez la formation « **animateur des activités gymniques acrobatiques** », vous pourrez ensuite suivre la « formation initiateur fédéral GAM, GAF, TR, ou GAC ».

✚ Si vous choisissez la formation « **animateur des activités gymniques d'expression** », vous pourrez ensuite suivre la « formation initiateur fédéral GR et AER ».

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

N° de licence : \_\_\_\_\_

Coût de la formation : **Frais d'inscription : 20 € +**

✚ Stage du 1<sup>er</sup> au 3 novembre 2010 à Metz : **Animateur Activités Gymniques Acrobatiques**  
Interne 69 €   $\frac{1}{2}$  pensionnaire 45 €  (cocher la case)

✚ Stage du 2 au 3 novembre 2009 à Thionville : **Animateur Activités Gymniques d'Expression**  
Interne 46 €   $\frac{1}{2}$  pensionnaire 30 €  (cocher la case)

Ci joint un chèque de ..... € libellé à l'ordre du Comité Régional de Gymnastique, correspondant à l'inscription + les frais d'inscription.

**ATTENTION** : un cadre technique « ressource » par club doit être identifié. Il devra accompagner le ou les stagiaires tout au long de la formation. Un guide du « cadre ressource » sera prochainement distribué.

Date et signature du Président :

Cachet du club :

# Fiche d'inscription

## Formation Petite Enfance 2011

### BULLETIN D'INSCRIPTION

#### A la formation Animateur des Activités Gymniques Petite Enfance

A retourner avant le 22 novembre 2010 au :

Comité Régional de Lorraine de Gymnastique

Maison des sports – 13 rue Jean Moulin – 54510 Tomblaine

#### Concernant le Stagiaire :

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... N° de licence:.....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Portable : .....

E mail : .....

/\_\_\_/ souhaite se présenter à la Certification du diplôme d'Animateur des Activités Gymniques Petite Enfance pour la saison 10-11

/\_\_\_/ ne souhaite pas se présenter à la Certification du diplôme d'Animateur des Activités Gymniques Petite Enfance pour la saison 10-11

#### Concernant la Structure d'Accueil :

Nom du club : .....

N° d'affiliation : .....

Adresse:.....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

E mail : .....

#### Concernant le Tuteur :

Nom et prénom du tuteur : .....

/\_\_\_/ titulaire du CQP mention Eveil Gymnique pour la Petite Enfance

/\_\_\_/ titulaire de l'Animateur des Activités Gymniques Petite Enfance

E mail : .....

Portable : .....

Ci-joint un chèque de € en règlement de la formation Petite Enfance : Chèque n°

..... Banque : .....

Date Signature et cachet de l'association (où le stagiaire est licencié) :



**9) FORMATION INITIATEUR  
FEDERAL GAM/GAF 2011  
Fiche d'inscription**



A retourner à M. MEYER Gaël au Comité de Lorraine de gymnastique - 13 rue Jean Moulin  
- 54510 Tomblaine

**Avant le 22 novembre 2010**

**Rappel conditions** : être né(e) en 1995 ou avant / avoir identifié un cadre technique « ressource » / vivre un stage en club d'au moins 20h durant la saison

NOM	Prénom	Club	Date de naissance	GAM ou GAF

Nom/Prénom du cadre technique « ressource » : \_\_\_\_\_

Désire(nt) m'inscrire à la formation INITIATEUR(trice)

Coût de la formation :

- **Frais d'inscription : 20 € +**
- Stage du 2 au 6 mai 2011 à Épinal
- Formule week-end : les 29-30/01 et 12-13/02 2011 à Vandoeuvre

Formule stage : Pensionnaire 115 €       ½ pensionnaire 75 €  (indiquer le nombre)

Formule W-end : Pensionnaire 92 €       ½ pensionnaire 65 €  (indiquer le nombre)

Ci joint un chèque de ..... € libellé à l'ordre du Comité Régional de Gymnastique, correspondant à l'inscription + les frais d'inscription.

Signature du Président :

Cachet du club :





**11) FORMATION INITIATEUR  
FEDERAL GR 2010  
Fiche d'inscription**



A retourner à M. MEYER Gaël au Comité de Lorraine de gymnastique - 13 rue Jean Moulin  
- 54510 Tomblaine

**Avant le 22 novembre 2010**

**Rappel conditions** : être né(e) en 1995 ou avant / avoir identifié un cadre technique  
« ressource » / vivre un stage en club d'au moins 20h durant la saison

NOM	Prénom	Club	Date de naissance

Nom/Prénom du cadre technique « ressource » : \_\_\_\_\_

Désire(nt) m'inscrire à la formation INITIATEUR(trice)

Coût de la formation :

**Frais d'inscription : 20 € +**

Stage du 7 au 10 mars 2011 à Thionville

Pensionnaire 92 €

$\frac{1}{2}$  pensionnaire 60 €  (indiquer le nombre)

Stage du 26 au 29 avril 2011 à Thionville

Pensionnaire 92 €

$\frac{1}{2}$  pensionnaire 60 €  (indiquer le nombre)

Ci joint un chèque de ..... € libellé à l'ordre du Comité Régional de Gymnastique, correspondant à l'inscription + les frais d'inscription.

Signature du Président :

Cachet du club :



**10) FORMATION INITIATEUR  
FEDERAL TR 2010  
Fiche d'inscription**



A retourner à M. MEYER Gaël au Comité de Lorraine de gymnastique - 13 rue Jean Moulin  
- 54510 Tomblaine

**Avant le 22 novembre 2010**

**Rappel conditions** : être né(e) en 1995 ou avant / avoir identifié un cadre technique  
« ressource » / vivre un stage en club d'au moins 20h durant la saison

NOM	Prénom	Club	Date de naissance

Nom/Prénom du cadre technique « ressource » : \_\_\_\_\_

Désire(nt) m'inscrire à la formation INITIATEUR(trice)

Coût de la formation :

· **Frais d'inscription : 20 €**

· Week-end des 26-27 mars et 16-17 avril 2011 à Metz

Pensionnaire 92 €

$\frac{1}{2}$  pensionnaire 60 €  (indiquer le nombre)

Ci joint un chèque de ..... € libellé à l'ordre du Comité Régional de Gymnastique, correspondant à l'inscription + les frais d'inscription.

Signature du Président :

Cachet du club :

## Annexe 3 : Les stages de gymnastes

Actions mises en place, suite à la Coupe de Lorraine qui aura lieu le 21 novembre 2010 à Vandoeuvre

### Sélection du collectif Lorrain :

Au vu des résultats individuels le collectif d'entraîneurs en accord avec le responsable technique général désigne les gymnastes retenus dans le collectif lorrain 2010-2011.

Les gymnastes en accord avec leur club, s'engagent alors à suivre les actions communes proposées par la Ligue de Lorraine lors de la saison.

Ils acceptent en outre de se voir proposer pour des actions de zone par le collectif lorrain, et de suivre les convocations des responsables de zone (2 stages).

<i>Disc.</i>	<i>Intitulé</i>	<i>Dates</i>	<i>Lieu</i>	<i>Responsable</i>
<b>GAF-GAM</b>	<b>Stage collectif régional*</b>	27 au 30 décembre 2010	Sarreguemines	<b>Gaël MEYER</b>
<b>GAF-GAM</b>	<b>Stage collectif régional*</b>	26 au 29 avril 2011	Vandoeuvre	
<b>GAF-GAM</b>	<b>Stage collectif régional*</b>	22 au 25 août 2011	Vittel	
<b>GAF</b>	<b>Stage en pôle</b>	7 au 10 mars 2011	Dijon	<b>Chantal SUAREZ</b>
<b>GAM</b>	<b>Stage en pôle*</b>	7 au 10 mars 2011	Forbach	<b>Astrid STASZACK / Gaël MEYER</b>
<b>GR</b>	<b>stage « excellence »</b>	25 au 29 octobre 2010	Strasbourg	<b>Rachel CISOWSKI</b>
<b>TR-TU- GAC</b>	<b>Stage perfectionnement</b>	26 au 28 avril 2011	Merlebach	<b>Tristan LAJARRIGE</b>

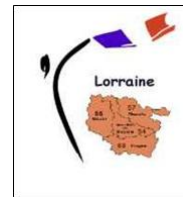
Les convocations pour ces stages seront adressées aux clubs des gymnastes concernés, au minimum trois semaines avant l'action, via un lien internet « google document »

Les droits d'inscription seront à retourner obligatoirement avant le stage à l'adresse du Comité Régional.

# Annexe 4 : Perfectionnement entraîneurs



**Perfectionnement des entraîneurs  
TR TU  
Du 15 au 16 octobre 2010  
Metz - Palais des Arènes -**



**Programme du week-end de sensibilisation et de perfectionnement des entraîneurs  
lorrains  
15 et 16 octobre 2010 à Metz -Arènes et FJT Pilâtre de Rosier**

☺ Le 15 octobre 2010 : de 17h à 21h

Intervention de ..... Sur le sujet .....


☺ Le 16 octobre 2010 : de 9h à 17h

Intervention de ..... Sur le sujet .....

Bulletin d'inscription :

NOM DU CLUB : \_\_\_\_\_


Désire inscrire les personnes suivantes aux journées de perfectionnement des entraîneurs lorrains :

 Pour l'information du 15/10/2010, j'inscris :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 Pour l'information du 16/10/2010, j'inscris :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

J'ajoute que \_\_\_\_\_ personne(s) prendra (ont) son (leurs) repas le samedi midi.

Fait à, \_\_\_\_\_ le, \_\_\_\_\_

Signature :

# Annexe 5 : CALENDRIER COMPETITIF 2011

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	REGION	ZONE	NATIONAL	INTERNATIONAL
Coupe de Lorraine GAM GAF TR	21 novembre 2010 Vandoeuvre			
Championnat de France DN1&2 + DF GAF + élite/junior/espoir/avenir			22/23/24 mai Toulouse	16 au 23 octobre 2010 Championnats du monde GAM GAF Rotterdam
Individuels Nat B + Fédéraux + Crit.	5 et 6 février 2011 Vittel	Zone A: 26/27 mars 2011 Epernay Zone B : 28/29 mai 2011 Sarreguemines	5 au 7 Mai Saint Etienne	
Équipes Divisions Nationales, Fédérales GAF + DIR FED + Divisions Critérium GAM GAF	19 et 20 février 2011 Vandoeuvre	Zone A: 9-10 avril 2011 Besançon Zone B : 11-12 juin 2011 Haguenau	3 au 6 juin Cholet	19-20 mars 2011 Internationaux de France Paris Bercy
Équipes Divisions Régionales + Circuits Éducatifs	18 et 19 juin 2011 Épinal			
Individuels Crit Régional + Fed Régional	16 et 17 avril 2011 57			
Individuels Poussins	15 mai 2011 Sarreguemines			
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	REGION	ZONE	NATIONAL	INTERNATIONAL
Individuelles Fédérales et Nales B + Crit	21 novembre 2010 Thionville	11/12 décembre 2010 Saint Dié	22/23 janvier 2011 Thionville	Championnats de monde GR du 18 au 25 septembre 2011 Montpellier
DN + Divisions Fédérales	19 et 20 mars 2011 Herserange	9-10 avril 2011 Saverne	28/29 mai 2011 Thiais	
Divisions Critériums + DIR + DR + tests CF4 (zone)	19 et 20 mars 2011 Herserange	7-8 mai 2011 Lons le Saunier	11/12 juin 2011 Besançon	
Coupe Formation 1 - 2 - 3	5 juin 2011 Saint Avold			

AEROBIC + TEAM GYM	REGION	ZONE	Champt France et Festigym National
Équipes et Individuels	29/30 janvier 2011 Metz	Team Gym : 3 avril 2011 Vandoeuvre	9-10 avril 1/2 finale nord aérobic
		Aérobic : 19-20 mars 2011 Reims	Festigym : team gym 14-15 mai Calais

TRAMPOLINE + TUMBLING	REGION	ZONE	NATIONAL	INTERNATIONAL
Championnat	Championnat de Lorraine TR TU GAC 29/30 janvier 2011 Metz	19/20 mars 2011 zone+interzone TU GAC : Reims	14/15 mai 2011 Festigym National Calais	Championnats du Monde TR TU Dble mini trampoline + Championnats u monde par groupes d'âge Metz du 7 au 20 novembre 2010
		15-16 janvier 2011 Open TR Lons le Saunier	Chpt France DN TR TU 10/12 Sevran	
Open TR	Championnat de Lorraine TR TU GAC 29/30 janvier 2011 Metz	12-13 février 2011 Open TR Blotzheim	Champt de France Nat et Fed 4-5 juin 2011	
			1/2 finale nord : 2-3 avril 2011 Lons le Saunier	
Coupes Nationales			30/04 et 01/05/2011	

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE	REGION	ZONE	NATIONAL
	Championnat de Lorraine TR TU GAC 30/31 janvier 2010 Merlebach	Zone équipe GAC : 11-12 juin	Chpt de France : 4-5 juin 2011
		19/20 mars 2011	
		Interzone GAC : Reims	14/15 mai 2011 Festigym National Calais



## Annexe 6 : Tableaux synoptiques GAM

### Tableau synoptique Equipes GAM

**TABLEAU SYNOPTIQUE MASCULIN 2010 / 2011 - EQUIPES**

Titre de la compétition	Poussin			Benjamin		Minime		Cadet		Junior			Senior		Programme	Nombre de gymnastes	Sélections	Finalités
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	21 ans et -	22 ans et +				
	2004	2003	2002	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92-91-90	89 et avant				

<b>Circuit Educatif</b>	Honneur et excellence														Circuits Educatifs	5-5- <u>4</u>	D	R
<b>Coupe de Lorraine</b>				Jeunesse											Imposés A à F	<b>5</b>	D	R
								Elite						C 1 FIG	<b>5</b>			
<b>Division régionale</b>				Benjamin-Minime											Fédéral Régional	5-4- <u>3</u>	D	R
<b>Division régionale</b>				Toutes catégories											Fédéral Régional	5-4- <u>3</u>	D	R

Dans la colonne « Nombre de Gymnastes », le chiffre de droite (en gras et souligné) indique le nombre de notes comptabilisées à chaque agrès pour calculer le total de l'équipe, mais aussi le nombre minimal de gymnastes composant l'équipe pour que celle-ci soit autorisée à concourir.

Individuels GAM :

**TABLEAU SYNOPTIQUE MASCULIN 2010/ 2011 - INDIVIDUELS**

Titre de la compétition	Poussin			Benjamin		Minime		Cadet		Junior			Senior		Programme	Sélections	Finalités
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	21 ans et -	22 ans et +			
	2004	2003	2003	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92-91-90	89 et avant			

Coupe Formation															M 3-4	D	Z
															M 2-3-4		
															M 2-3		
															M 1-2		
Poussins															Circuits Educatifs	D	R
															Circuits Educatifs	D	R
															Circuits Educatifs	D	R
Fédéral Régional				Benjamins											Fédéral régional	D	R
						Minimes											
								Cadets									
										Juniors - Séniors							

# Annexe 7 : les tableaux synoptiques GAF

## TABLEAU SYNOPTIQUE FEMININ – 2010 / 2011 - INDIVIDUELS

Titre de la compétition	Poussine			Benjamine		Minime		Cadette		Junior		Senior	Programme	Sélections	Finalités
	2004	2003	2002	2001	00	99	98	97	96	95	94	93 et avant			
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +			
Poussines Pas de panachages possibles													Circuits Educatifs 1 ou 2	D	R
													Circuits Educatifs 1 ou 2 ou 3	D	R
													Circuits Educatifs 2 ou 3	D	R
Critérium Régional													Critérium Régional Mouvements A et B de la brochure Critériums imposés	D	R
Fédérale Régionale													Fédérale Régionale = programme libre (certaines A FIG +A FFG +A REGION)	D	R

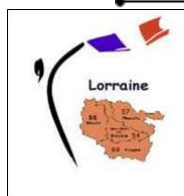
Nouveau programme

**TABLEAU SYNOPTIQUE FEMININ – 2010 / 2011 – EQUIPES**

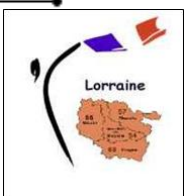
Titre de la compétition	Poussine			Benjamine		Minime		Cadette		Junior		Senior	Programme	Nbr de gymnastes	Sélections	Finalité
	2004	2003	2002	2001	00	99	98	97	96	95	94	93 et avant				
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +				

<b>Poussines</b>	Honneurs Excellences							<b>Nouveau programme</b>					Circuits Educatifs 1 - 2 - 3	5-5- <u>4</u>	D	R	
<b>Critérium Régional</b>				Benjamines										Critérium Régional Mouvements A et B de la brochure Critériums imposés	5-4- <u>3</u>	D	R
<b>Critérium Régional</b>				Benjamines / Minimes										Critérium Régional Mouvements A et B de la brochure Critériums imposés	5-4- <u>3</u>	D	R
<b>Fédérale Régionale</b>								Cadettes / Juniors / Séniors					Fédérale Régionale = programme libre (certaines A FIG +A FFG +A REGION)	5-4- <u>3</u>	D	R	

Dans la colonne « Nombre de Gymnastes », le chiffre de droite (en gras et souligné) indique le nombre de notes comptabilisées à chaque agrès pour calculer le total de l'équipe, mais aussi le nombre minimal de gymnastes composant l'équipe pour que celle-ci soit autorisée à concourir.



**Annexe 9 : FINALE REGIONALE  
Fit/Basic Step-Aérobic-Teamgym  
29 ou 30 janvier 2011 -METZ**



**Fiche d'engagement**

Dans le tableau ci-dessous, indiquer le nombre d'athlètes, de formation (solo,duo, trio, groupe) ou d'équipe que vous engagez dans la case correspondante à la catégorie d'engagement.

*(Une fiche par catégorie engagée)*

Ces Engagements sont à réaliser selon les indications présentées dans la Brochure des Règlements Techniques Aérobie 2011.

CODE INFORMATIQUE (OBLIGATOIRE)						
N° Comité		N° département		N° Association		

**Etape 1 : Renseigner vos coordonnées**

Titre de l'Association : \_\_\_\_\_  
 Ville : \_\_\_\_\_  
 Correspondant – Nom / Prénom : \_\_\_\_\_  
 Fonction exercée au club : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
 Tél : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

**Etape 2 : Cochez ci-dessous, la case correspondante à la catégorie d'engagement.**

CHALLENGES																
CHALLENGE AEROBIC BMC	CHALLENGE AEROBIC CJS	CHALLENGE AEROBIC PASSION	CHALLENGE STEP BMC	CHALLENGE STEP CJS	CHALLENGE HI-LO BMC	CHALLENGE HI-LO CJS										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
GYMNASTIQUE AEROBIC - Catégories FEDERALES																
MINIME / CADET(TE)			JUNIOR			SENIOR										
Solo Homme ou Femme	Duo Mixte ou Trio Mixte ou non	Groupe (5 ou 6)	Solo Homme ou Femme	Duo Mixte ou Trio Mixte ou non	Groupe (5 ou 6)	Solo Homme ou Femme	Duo Mixte ou Trio Mixte ou non	Groupe (5 ou 6)								
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
GYMNASTIQUE AEROBIC - Catégories NATIONALE B																
BENJAMIN(E)		ESPOIR					JUNIOR					SENIOR				
Solo Homme ou Femme	Duo Mixte ou Trio Mixte ou Non	Solo Femme	Solo Homme	Duo Mixte	Trio Mixte ou non	Groupe	Solo Femme	Solo Homme	Duo Mixte	Trio Mixte ou non	Groupe	Solo Femme	Solo Homme	Duo Mixte	Trio Mixte ou non	Groupe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Etape 3 : Renseigner les informations correspondantes à la catégorie engagée ci-dessus :**

	NOM (en Majuscule)	Prénom	Sexe (F ou M)	Date de Naissance	N° de Licence (5 derniers chiffres) ou N° complet si club différent
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Juge : NOM – Prénom : ..... Niveau : 1  2  3  4   
 Tél. : ..... Email : .....

**Cette fiche est à retourner au Comité régional de gymnastique  
 13 rue Jean Moulin BP 70001 54510 TOMBLAINE**

**AVANT LE 12 janvier 2011**

**ATTENTION : Passée cette date, plus aucun engagement ne sera accepté !**

**Accompagnée des droits d'engagement = 10 € par solo engagé, 12€ par duo / trio engagé,  
 = 22€ par groupe engagé.**

**Chèque libellé à l'ordre de « Comité de Lorraine de gymnastique »**

Nombre de groupe(s) : ..... X 22 € = ..... €

Nombre de duo/trio : ..... X 12 € = ..... €

Nombre de solo : ..... X 10 € = ..... €

**TOTAL = ..... €**

## Annexe 10 : La Coupe de Lorraine

# Coupe de Lorraine

*Dimanche 21 novembre 2010*

*à Vandoeuvre*

### Double Objectif :

- Décerner le titre de vainqueur de la Coupe de Lorraine.
- Identifier les gymnastes du collectif lorrain 2010-2011

### Généralités :

#### Titre et challenge :

La Coupe de Lorraine est organisée chaque année par la Ligue de Lorraine de Gymnastique. C'est une compétition individuelle. Chaque gymnaste représente son département. Pour le palmarès, elle reprend le format compétitif unique des Championnats de France Inter Comités.

La coupe de Lorraine concerne cette année trois disciplines :

Coupe de Lorraine de Gymnastique Artistique Masculine

Coupe de Lorraine de Gymnastique Artistique Féminine

Coupe de Lorraine de Trampoline

La ligue de Lorraine offre en plus un challenge aux départements gagnants des trois disciplines.

La ligue de Lorraine remet au département gagnant la « Coupe de Lorraine » qu'elle conserve durant la saison en cours. Le département s'engage à la remettre en jeu l'année suivante.

### Palmarès :

Challenges

Classement masculin

Classement féminin

Classement TR

### Organisation :

La Ligue de Lorraine met en œuvre tous les aspects techniques de la compétition et veille au respect des règlements concernant :

- L'homologation des salles pouvant recevoir les rencontres
- L'organisation des rencontres
- L'homologation des résultats et leur communication.

Voir le cahier des charges de l'organisation des compétitions en vigueur.

### Engagements :

La « Coupe de Lorraine » est ouverte aux associations affiliées à la F.F.G. et à la Ligue de Lorraine.

Une invitation pourra être exceptionnellement attribuée à une association hors Lorraine qui en fait la demande. Elle doit dans tous les cas être affiliée à la F.F.G. Elle ne pourra pas recevoir la Coupe de Lorraine, mais seulement le titre de premier de la compétition.

Les associations participant à cette épreuve doivent adresser leurs engagements individuels accompagnés du montant des droits d'engagement en vigueur.

Les demandes d'engagement sont établies à l'aide de la fiche d'engagement jointe. Elles doivent parvenir à la ligue de Lorraine :

**Comité Régional de Gymnastique**  
**13, rue Jean MOULIN**  
**BP 70001**  
**TOMBLAINE 54510**

**Avant le 20 octobre 2010**, accompagnées du droit d'engagement de 10 € par gym.

La ligue de Lorraine adresse la liste des associations engagées aux Comités départementaux.

### Déroulement :

Chaque rencontre se déroule selon le règlement fédéral en vigueur.

Seules sont prises en considération les notes des gymnastes ayant concouru.

### Composition du jury :

Le jury est désigné par le responsable des juges, il se compose de :

juges convoqués ; Juges en recyclage ; Juges en formation ; Juges équipe

**Composition des équipes pour l'attribution des challenges :**

<b>GAM-GAF :</b>	<b>TR :</b>
<p>Le 1<sup>er</sup> du classement jeunesse gagnera 10 points, le 2<sup>nd</sup> 5 points, le 3<sup>ème</sup> 3 points.</p> <p>Idem pour le classement élite</p> <p>Tous les autres compétiteurs capitalisent 1 point de part leurs participations.</p>	

**Programme :**

ELITE : GAM-GAF, GR, TR : Libre FIG

JEUNESSE :

GAM : Imposés B à F (sauf saut B à E) 2 sauts autorisés, le meilleur pris en compte.

GAF : imposés A à F

	Catégories	Années de naissance	Programme	Nombre de gymnastes
GAM	Elite 12 ans et +	1997 et avant	Libre Code FIG C1	Illimité
	Jeunesse 10 à 12 ans	1997-1998-1999-2000-2001	Imposés B à F (sauf saut B à E)	
GAF	Elite 12 ans et +	1997 et avant	Libre Code FIG C1	
	Jeunesse 10 à 12 ans	1997-1998-1999-2000-2001	Imposés A à F	
TR 1 équipe de 6 gymnastes	Elite 9 ans et +	20000 et avant	2 libres Code FIG	6

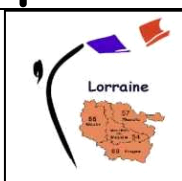
**Sélection du collectif Lorrain :**

Au vu des résultats individuels le collectif d'entraîneur en accord avec le responsable technique général désigne les gymnastes retenus dans le collectif lorrain 2009-2010.

Les gymnastes en accord avec leur club s'engagent alors à suivre les actions communes proposées par la Ligue de Lorraine lors de la saison. (4 regroupements)

Ils acceptent en outre de se voir proposer pour des actions de zone par le collectif lorrain, et de suivre les convocations des responsables de zone (2 stages).

# Annexe 11 : Fiche de changement de composition d'équipe GAM/GAF



A utiliser pour tout changement de composition d'équipe entre le championnat départemental et le championnat régional.

**NOM DU CLUB :** \_\_\_\_\_

**N° d'identification :** 12 \_\_\_\_\_

**COMPETITION : DN, DF, DC, ... précisez GAM ou GAF**

**CATEGORIE : TC, Benj/minimes, ...**

## COMPOSITION D'EQUIPE

N°	NOM – PRENOM	AN	N° LICENCE (5 derniers chiffres)

**A envoyer à :**  
 Comité de Lorraine de Gymnastique  
 Maison Régionale des Sports  
 13 rue Jean Moulin  
 54510 Tomblaine  
 Courriel : [comite-regional-ffgym@gymlorraine.com](mailto:comite-regional-ffgym@gymlorraine.com)

# Annexe 12 : Programme critérium et fédéral Régional

## PROGRAMME FEDERAL REGIONAL GAF

<b>NOTE D (difficultés + EC)</b>	FEDERAL REGIONAL – valeur 3,10 pts Finalité régionale
<b>DIFFICULTES  0,60 pt maximum</b>	6 éléments (A FFG + A région + certaines A FIG)  Barres, poutre et sol : 5 éléments maxi dont la valeur est la plus élevée + la sortie
<b>DIFFICULTES « A » région</b>	Une liste de difficultés issues de l'ancien code festigym est établie. Ces difficultés auront toute une valeur de 0,10 pt. Une liste de difficultés A FIG sera également établie.
	<b>5 EC</b>  Chaque Exigence de Composition a une valeur de 0,50 pt
<b>SAUT – EXIGENCES</b>	- 2 sauts identiques ou différents - le meilleur est pris en compte
<b>SAUT – DIFFICULTES</b>	- saut avec pose des pieds jambes groupé et saut en extension ( mini-trampoline) : 2,50 pt - saut avec pose des pieds jambes groupé et saut en extension ( 1 tremplin) : 3,00 pt - saut avec pose des pieds jambes groupé et saut en extension avec ½ tour (1 tremplin) : 3,50 pt - saut par renversement avec 2 trempilins : 4,50 pts - saut par renversement avec 1 tremplin : 5,00 pts
<b>BARRES – EC</b>	- 1 élément BI - 1 élément BS - 1 tour proche de la barre - 1 passage à la suspension - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué Sortie BI : + 0,30 pt Sortie BS : + 0,50 pt
<b>COMPOSITION BARRES ASYMETRIQUES JURY A SUR NOTE FINALE</b>	Pas de tentative de sortie – 0,30 pt
<b>POUTRE EC</b>	- 1 saut - 1 rotation longitudinale

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 élément acro sur la poutre avec passage à l'ATR</li> <li>- 1 liaison gymnique de 2 éléments identiques ou différents</li> <li>- Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué Sortie avec passage à l'ATR et appui des mains : + 0,30 pt Sortie avec passage à l'ATR sans appui des mains : + 0,50 pt</li> </ul>
<b>COMPOSITION POUTRE JURY A SUR NOTE FINALE</b>	- absence de mouvement proche de la poutre : - 0,10 pt
<b>SOL EC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 élément acrobatique en AV ou latéral</li> <li>- 1 élément acrobatique en AR</li> <li>- 1 passage gymnique d'au moins 2 éléments différents</li> <li>- 1 série acro de 2 éléments minimum avec envol, identiques ou différents</li> <li>- 1 sortie (dernier élément acro ou liaison d'éléments acro) : Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie A FFG : + 0,30 pt Sortie A FIG : + 0,50 pt</li> </ul>
<b>COMPOSITION SOL JURY A SUR NOTE FINALE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- absence d'un tour sur une jambe : 0,10 pt</li> <li>- absence d'un mouvement près du sol : 0,10 pt</li> </ul>
<b>Exercices trop courts BARRES - POUTRE – SOL</b>	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins= pénalité de 5 points sur la note B
<b>NOTE B</b>	
<b>EXECUTION- ARTISTIQUE Sur 10</b>	Référence code FIG <ul style="list-style-type: none"> <li>- fautes générales</li> <li>- déductions spécifiques à l'exécution</li> <li>- déductions spécifiques à l'artistique</li> </ul>
<b>TEMPS POUTRE ET SOL</b>	50'' maximum

## PROGRAMME CRITERIUM REGIONAL GAF

### Imposés A et B

## Annexe 13 : documents relatifs à la GR

# LA COUPE FORMATION

\* NIVEAU 2/3 ETAPE REGIONALE

\*Date et lieu : dimanche 5 juin 2011 organisée par le club de ST AVOLD

\* Programme : cf. Brochure Technique FFG

La feuille d'inscription est à retourner au Comité de Lorraine de gymnastique  
**AVANT le 1<sup>er</sup> mai 2011**

### 1/ PRESENTATION DES NIVEAUX ET DES ETAPES

#### 1/ LE NIVEAU 1

C'est le premier niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 1, est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage et le mode d'évaluation sont laissés à l'initiative des clubs.** Cependant il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

Il est possible de mettre en place un regroupement annuel inter club ou départemental afin de créer une dynamique les préparant à l'organisation des CF 2 et 3.

#### 2/ LE NIVEAU 2

C'est le deuxième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 2, est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national.** Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

**La région doit gérer l'organisation des 2 étapes; elle est responsable de son bon déroulement :**

Il est possible de choisir d'organiser les étapes au niveau des régions, des départements ou par secteurs (regroupement de plusieurs clubs proches géographiquement) à condition d'avoir l'encadrement nécessaire et une bonne coordination entre organisateurs.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
	1 <sup>er</sup> trimestre	6 Tests Physiques (en club)		
<b>ETAPE 1 : Secteur, Département ou Région</b>	2 <sup>ème</sup> trimestre	<b>6 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 10 éléments imposés	<b>L'engin «programmé»</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire
<b>ETAPE 2: Secteur, Département ou Région</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre		<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 10 éléments imposés	<b>L'engin «surprise»</b> séquence apprise sur place avec 3 éléments du répertoire

### 3/ LE NIVEAU 3

C'est le troisième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base spécifiques au niveau 3 à chaque engin est proposé.

La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national. Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

La région doit gérer l'organisation des 2 étapes; elle est responsable de son bon déroulement :

Il est possible de choisir d'organiser les étapes au niveau des régions, des départements ou par secteurs (regroupement de plusieurs clubs proches géographiquement) à condition d'avoir l'encadrement nécessaire et une bonne coordination entre organisateurs.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
	1 <sup>er</sup> trimestre	9 Tests Physiques (en club)		
<b>ETAPE 1 : Secteur, Département ou Région</b>	2 <sup>ème</sup> trimestre	<b>9 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart, droite, gauche, facial Fermeture Pont	<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 10 éléments imposés	<b>L'engin «programmé»</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire
<b>ETAPE 2: Secteur, Département ou Région</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre		<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 10 éléments imposés	<b>L'engin «surprise»</b> appris sur place avec 5 éléments du répertoire

## 2/ PRESENTATION DES EPREUVES D'EVALUATION

### 1/ LES TESTS PHYSIQUES :

Ils se passent deux fois:

- la 1ère fois au niveau du club durant 1er trimestre comme évaluation initiale.
- la 2ème fois, lors de l'étape 1 se déroulant au 2ème trimestre.

Seuls les tests réalisés lors de l'étape 1 sont comptabilisés pour la validation finale.

Les tests communs entre le niveau 2 et le niveau 3 sont la détente, les sautillés, le gainage, la course de 20m, l'écart facial et la fermeture.

Le niveau 3 de la CF comprend 3 tests supplémentaires: les écarts droit et gauche, le pont.

Les protocoles et les barèmes des tests physiques sont identiques à ceux de la CF4 afin d'observer plus facilement l'évolution des qualités physiques essentielles de chaque gymnaste au fil des années.

### 2/ LE MAIN-LIBRE :

Il s'agit d'un enchaînement libre, conçu et appris en club; sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m) en musique.

10 éléments techniques issus du répertoire de la CF du niveau correspondant 2 ou 3 sont à intégrer dans la composition.

Ces 10 éléments seront choisis au niveau national et changeront en partie chaque année. Ils seront communiqués aux clubs seulement à la fin du 1<sup>er</sup> trimestre. Ceci est fait dans le but de faire travailler en amont la totalité des éléments corporels du répertoire CF correspondant au niveau 2 ou 3, avant de se lancer dans l'apprentissage de l'enchaînement.

La musique (de 30 à 40") sera choisie par le club. Une seule musique par club est conseillée pour faciliter le déroulement des étapes.

Il sera évalué aux 2 étapes. Les 2 notes entreront dans le total final. Il sera noté sur 60 points.

### 3/ L'ENGIN « PROGRAMME » :

Il s'agit d'un enchaînement libre, conçu et appris en club; sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m) en musique.

5 éléments techniques issus du répertoire de la CF du niveau correspondant 2 ou 3 sont à intégrer dans la composition. **Un élément « minimum » par objectif d'acquisition doit être présent.** Ces 5 éléments doivent être variés.

*Exemple : ne pas choisir uniquement des éléments avec spirales au ruban même s'ils correspondent à des objectifs d'acquisition différents.*

**Il n'y aura pas d'exigences concernant le contenu corporel.** La coordination d'un élément technique engin du répertoire et d'un élément technique corporel n'est pas exigée. Il sera possible d'intégrer des éléments techniques corporels de la CF ou autres mais ils ne seront pas valorisés dans l'évaluation. Ces derniers, comme tous les éléments de liaison, devront favoriser la manipulation de l'engin sans mettre en difficulté la gymnaste. La logique de manipulation devra être respectée.

Cette démarche est faite dans le but de valoriser une exécution propre et soignée.

Le choix de l'engin sera fait et diffusé par la responsable régionale en début de saison.

La musique (de 30 à 40") sera choisie par le club. Une seule musique par club est conseillée pour faciliter le déroulement des étapes.

Il sera évalué seulement à la première étape. Il sera noté sur 60 points.

#### 4/ L'ENGIN « SURPRISE »

Il s'agit d'un mini enchaînement, en musique, appris sur place lors de la 2<sup>ème</sup> étape: sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m).  
3 éléments techniques pour le niveau 2 et 5 pour le niveau 3, issus du répertoire de la CF du niveau correspondant 2 ou 3 y sont intégrés.

L'engin choisi par la responsable régionale sera différent de l'engin programmé et connu le jour même de la 2<sup>ème</sup> étape.  
L'équipe technique régionale devra préalablement concevoir ce mini enchaînement sans révéler la nature de l'engin ni le choix des contenus, issus du répertoire de la CF.

Ce mini enchaînement aura les mêmes caractéristiques que l'engin programmé (voir ci-dessus).

La musique, d'environ 30" pour le niveau 3 et d'environ 20" pour le niveau 2, sera choisie par l'équipe technique régionale.

Il sera évalué seulement à la deuxième étape, durant le dernier trimestre. Il sera noté sur 48 points pour le niveau 2 et sur 60 points pour le niveau 3.

Cette démarche est faite dans le but d'inciter les entraîneurs et les gymnastes à aborder en amont la totalité des éléments du répertoire CF à chaque engin du niveau correspondant 2 ou 3 ; afin de ne pas limiter l'apprentissage aux seuls éléments introduits dans les enchaînements.

Cette démarche est aussi mise en place pour valoriser le développement des capacités d'écoute, de concentration, de mémorisation et d'adaptation chez la gymnaste dès son plus jeune âge. Des méthodes d'apprentissage ludiques et variées sont à mettre en place dès le début de la saison sportive par les entraîneurs afin d'atteindre ces objectifs essentiels à la pratique de notre activité.

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

FICHE D'ENGAGEMENT  
COUPE FORMATION 1-2-3

Établir cette fiche en double exemplaire : 1 à la responsable départementale coupe formation GR, 1 à la responsable régionale coupe formation GR.

CODE INFORMATIQUE		
N° Comité	N° Département	N° Association

--	--	--	--	--	--	--	--

TITRE DE L'ASSOCIATION : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

CORRESPONDANT - NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

C.P. : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

TÉL. : \_\_\_\_\_ FAX. : \_\_\_\_\_

EMAIL : \_\_\_\_\_

	NOM	PRÉNOM	Date de naissance	N° Licence	Niveau		
					I	II	III
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

**Rappel** : date limite d'engagement minimum un mois avant le championnat départemental

Signature et cachet de l'association

## FICHE D'ENGAGEMENT

### COUPE FORMATION 4

Établir cette fiche en double exemplaire : 1 à la responsable régionale coupe formation GR, 1 à la responsable POP des zones.

CODE INFORMATIQUE					
N° Comité		N° Département		N° Association	

TITRE DE L'ASSOCIATION : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

CORRESPONDANT - NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

C.P. : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

TÉL. : \_\_\_\_\_ FAX : \_\_\_\_\_

EMAIL : \_\_\_\_\_

➤ Précisez si elle présente le programme complet ou non

	NOM	PRÉNOM	Date de Naissance	N° Licence	Niveau IV					
					Mains Libres	Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

**Rappel** : date limite d'engagement minimum un mois avant le championnat départemental

**Signature et cachet de l'association**



Dans toutes les positions, sauf pour le saut écart, les membres inférieurs doivent être serrés et la pointe des pieds doit être en extension lors de l'exécution de figures (pieds écartés autorisés lors de la poussée sur la toile).

Selon les exigences du mouvement, le corps doit être en position groupée, carpé ou tendue.

En position carpé ou groupée, les cuisses doivent être proches du tronc sauf au cours de la réalisation du mouvement de vrille dans les saltos multiples.

En position groupée, les mains doivent toucher les jambes en dessous des genoux.

En position carpé, les mains doivent attraper les chevilles ou les mollets. Pour le saut carpé serré, le trampoliniste doit toucher le dessus de ses pieds.

Les membres supérieurs doivent être tendus et maintenus serrés contre le corps aussi souvent que possible. Cf : code de pointage

### **Interruption de l'exercice et pénalisation :**

Les exercices ne peuvent pas être recommencés sauf si le compétiteur a été gêné d'une manière évidente pendant son exercice (défectuosité du matériel ou tout autre événement important **sauf manifestation du public**) sur décision du juge arbitre qui pourra accorder un deuxième essai.

Lors d'exercice imposé, il y aura interruption de l'exercice si le trampoliniste effectue un élément différent de ce qu'il avait écrit sur sa carte de compétition. Cf : code de pointage

### **Jugement :**

Le trampoliniste sera évalué :

- sur deux imposés de cinq touches (P1 à P5) pour les poussins (identiques ou différents)
- sur deux imposés ou libres de dix touches (M1 à M30) pour les autres catégories (identiques ou différents)

Chaque club qui engage des gymnastes lors de la compétition se voit dans l'obligation de présenter un juge qui devra officier pendant toute la durée de la compétition.

Une tolérance est acceptée pour les clubs ne possédant pas de juge la première année de compétition.

Possibilité de se faire prêter un juge par un autre club.

La réunion de juge est obligatoire et sera effectuée 1/2h avant le début de la compétition en présence des entraîneurs



## Annexe 16 : les tableaux synoptiques AER

	Poussin(e)s		Benjamin(e)s		Minimes		Cadette(s)		Juniors		Seniors	Catégories	PROGRAMMES	TEMPS	FINALITE	SELECTION			
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							18 et +	
GYMNASTIQUE AÉROBIC NATIONAL												NATIONAL A SENIOR	Solo F Solo H Duo mixte Trio Groupe (6)	Programmes FIG - Gymnastes des collectifs France Senior, France Junior, France espoir	1'30"	N	1/2 finale	certificat médical de performance	
												NATIONAL A JUNIOR AG2	Solo F Solo H Duo mixte Trio Groupe (6)		1'30"	N	1/2 finale		
												NATIONAL A ESPOIR AG1	Solo F Solo H Duo mixte Trio Groupe (6)		1'30"	N	1/2 finale		
													NATIONAL B SENIOR	Solo F Solo H Duo mixte Trio Groupe (6)	Programmes FIG - Gymnastes clubs	1'30"	N		1/2 finale
													NATIONAL B JUNIOR	Solo F Solo H Duo mixte Trio Groupe (6)		1'30"	N		1/2 finale
													NATIONAL B ESPOIR	Solo F Solo H Duo mixte Trio Groupe (6)		1'15"	N		1/2 finale
													NATIONAL B BENJAMIN	Solo F et H Trio	Programmes FIG - Gymnastes clubs	1'15"	N	1/2 finale	
GYMNASTIQUE AÉROBIC FÉDÉRAL												FÉDÉRAL SENIOR	Solo F et H Duo mixte/trio Groupe (5, 6)	Programmes FIG libres 8 éléments max 0.4 pts - Minimum 1 par famille 1 réception pompe et 1 réception grand écart autorisée 4 éléments au sol maxi	1'30"	N	1/2 finale	certificat médical type "C"	
												FÉDÉRAL JUNIOR	Solo F et H Duo mixte/trio Groupe (5, 6)		1'30"	N	1/2 finale		
													FÉDÉRAL MINIME-CADET		Solo F et H Duo mixte/trio Groupe (5, 6)	1'15"	N		1/2 finale
DÉVELOPPEMENT												CHALLENGE HI-LO CJS		Programmes libres challenge hi-lo	1'30"	N	Zone	certificat médical type "C"	
												CHALLENGE HI-LO BMC (moyenne d'âge inférieur ou égal à 13 ans)			1'15"	N	Zone		
												CHALLENGE STEP CJS		Programmes libres challenge step	1'30"	N	Zone		
												CHALLENGE STEP BMC (moyenne d'âge inférieur ou égal à 13 ans)			1'15"	N	Zone		
												CHALLENGE AÉROBIC PASSION		Programmes libres challenge aérobic	1'30"	N	Zone		
												CHALLENGE AÉROBIC CJS (moyenne d'âge inférieur ou égal à 11 ans)			1'30"	N	Zone		
												CHALLENGE AÉROBIC BMC (moyenne d'âge inférieur ou égal à 13 ans)		Programme imposé sur musique imposée avec 4x8 temps libres au début et 4x8 temps libres en fin - 7 éléments imposés / 1 libres (A)	1'15"	N	Zone		
												BASIC CJS		Programmes imposés sur musiques imposées en hilo, step et aérobic. 2 passages et possibilité de prendre 2 mouvements différents dans les 3 proposés. Pour les poussins, le basic step est interdit.	1'10"	Z			
											BASIC BMC		1'10"		Z				
											BASIC POUSSIN		1'10"		Z				

TABLEAU SYNOPTIQUE 2011