

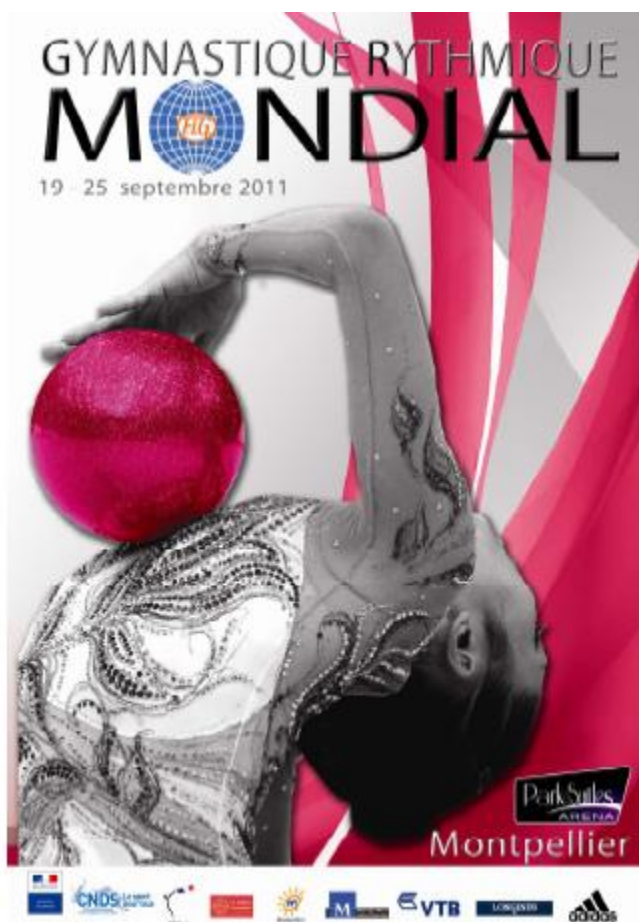


BROCHURE TECHNIQUE DEPARTEMENTALE



Gymnastique Rythmique

SAISON 2011/2012



SOMMAIRE :

- Adresses utiles	P.1
- La commission technique GR.	P.2
- Les juges.	P.3 - P.4
- Les cadres.	P.5
- Compétitions.	P.6 - P.7
- Coupes Formation	P.8
- C P S	P.9
- Regroupements	P.10
- Tests Gym Eval	P.11

ADRESSES UTILES

	<p>Fédération Internationale de Gymnastique Site : http://www.fig-gymnastics.com</p>
 <p>Fédération Française de Gymnastique</p>	<p>Fédération Française de Gymnastique 7ter des Petites Ecuries 75010 PARIS Tel : 01 48 01 24 48 Site : http://www.ffgym.com/</p>
 <p>Crifo</p>	<p>Comité Régional Ile de France Ouest 21 avenue Pierre Curie 78210 SAINT CYR L'ECOLE tel : 01 72 67 40 00 fax : 01 34 60 54 29 @ : ffg.crifo@wanadoo.fr Site : http://www.crifo-ffgym.com</p>
 <p>Comité Départemental de Gymnastique de l'Essonne</p>	<p>Comité Départemental de Gymnastique de l'Essonne <i>Maison Départementale des Comités Sportifs de l'Essonne, Boulevard Charles de Gaulle (à côté du Centre Nautique), 91540 MENNECY</i> Tel : 01 69 23 44 25 @ : cdgym91@gmail.com Site : http://www.cdgym91.com Permanence : Lundi de 10h à 12h30 et de 13h à 17h30 Mercredi de 9h à 12h30 et de 13h à 14h30 Vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 16h30</p>
	<p>Conseil Général de l'Essonne Boulevard de France 91012 EVRY cedex Site : http://www.essonne.fr</p>



COMMISSION TECHNIQUE GR

Présidente technique :	Delphine DIGNEMENT	Tel : 06 83 21 71 21 @ : dignement@yahoo.fr
Délégué administratif :	Georges DEMIER 19 boulevard Arago 91130 Ris Orangis	Tel : 06 86 84 29 48 @ : gdemier2002@yahoo.fr
Responsable du Jugement et de la Formation des Juges :	Stéphanie LAGUET	Tel : 06 71 11 49 96 @ : covgr@msn.com
Formation des Cadres et Chargée des CPS :	Delphine DIGNEMENT	Tel : 06 83 21 71 21 @ : dignement@yahoo.fr
Membres :	Stéphanie GIRAL	Tel : 06 11 82 79 90 @ : stephanie.lerouzig@wanadoo.fr
	Eugénie RAPHAËL	@ : raphaeleugenie@gmail.com
Organisation, secrétariat :	Dominique CORDIER 33F rue Paul Claudel 91000 Evry	Tel : 01 60 77 67 47 @ : dominique.cordier7@wanadoo.fr

Cette brochure contient uniquement des informations sur les actions mises en place par le département. Il convient de la compléter par :

Zone Ile de France, Règlement Technique GR 2011/2012
CIFF, Brochure des Formations 2011/2012
FFG Brochure générale 2011/2012
FFG Règlements techniques Gymnastique Rythmique 2011/2012
FFG KIT GR Programmes PO 2008/2012 (CF4)
FFG Kit Coupes Formation 1, 2 et 3 en GR 2010/2014
FFG Kit des imposés GR
Lettres de la FFG : à télécharger sur le site de la FFG
Code de pointage FIG (Edition décembre 2009) : à télécharger sur le site de la FIG
Lettres de la FIG : à télécharger sur le site de la FIG

AUTRES ADRESSES UTILES

CDGE- Présidente	Présidente technique régionale	Cadre technique régionale
Mariette Capelle 21 rue G. Bigourdan 91320 Wissous	Nicole Tripotin 19 rue Hugues Leroux 92500 Rueil Malmaison 01 47 49 32 15	Anne-Marie Lemètre 142 rue Victor Hugo 92270 Bois Colombes



FORMATION DE JUGES 1

FORMATEUR : Stéphanie LAGUET

PUBLIC : 15 ans dans l'année (1997 et avant)

INSCRIPTION : Avant le **01/09/11** au comité départemental de gymnastique (CDGE) chez CAPELLE Mariette : 21 rue G. Bigourdan 91320 WISSOUS ou à remettre à Stéphanie Laguet au 1^{er} cours.
Envoyer une copie au comité régional (CRIFO).

TARIF : 45 € (Chèque à l'ordre du CDGE)

LIEU des Cours :

Maison Départementale des Comités Sportifs de l'Essonne, Boulevard Charles de Gaulle (à côté du Centre Nautique), 91540 MENNECY

DATES des Cours : *planning prévisionnel, confirmation et informations au premier cours*

La formation comporte 3 modules :

- 1- Exécution
- 2- Imposés + Coupes Formation 1, 2, 3
- 3- Généralités

+ Module complémentaire D1 IDF (renseignements sur brochure des formations IDF 2011-2012)

Dates des cours	Horaires	Informations	Lieux
dimanche 18 septembre 2011	9h30 à 16h30		CDGE
dimanche 2 octobre 2011	13h30 à 18h30		CDGE
vendredi 11 novembre 2011	9h30 à 16h30		CDGE
dimanche 13 OU 20 novembre 2011	9h30 à 16h30		CDGE
lundi 12 OU vendredi 16 décembre 2011	18h00 à 22h00		CDGE
dimanche 8 janvier 2012	9h30 à 18h00	journee des imposes	Thiais
dimanche 15 janvier 2012	9h30 à 16h30		CDGE
dimanche 29 janvier 2012	8h30 à 13h00	Examen	Chatenay Malabry

Il faut être très motivée, très sérieuse, avoir les documents, travailler en dehors et ne pas manquer de cours.
Apporter son pique-nique.

Pour celles qui n'ont pas obtenu un ou plusieurs modules, contacter Stéphanie Laguet.

Pour celles qui veulent se former au module complémentaire D1 IDF GR, contacter Stéphanie Laguet.

ATTENTION !

LA PRESENCE A LA FORMATION EST OBLIGATOIRE POUR PASSER L'EXAMEN.

Documentation à se procurer :

- CODE DE POINTAGE (version décembre 2009)
- BROCHURE GENERALE FFG
- BROCHURES TECHNIQUES GR FFG + IDF + CDGE.
- KIT DES IMPOSES GR, KIT COUPE FORMATION 1, 2 et 3 (version 2011)

FORMATION DE JUGE

SAISON 2011/2012

Fiche d'inscription

JUGE

- Formation juge GR : 45 € (Chèque à l'ordre du CDGE)
 Réinscription formation juge GR, indiquer les modules à valider :

Club :

Nom : N° Licence :

Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

.....

Téléphone fixe: Mobile :

Adresse Internet :@.....

Obligations :

Etre licencié pour la saison en cours
Avoir 15 ans dans l'année de l'examen
Date limite d'inscription : 1^{er} septembre 2011 pour juge 1

Etre en possession du Code de pointage et des imposés
Bénéficiaire de l'aide d'un tuteur dans le club

Formalités :

Fiche d'inscription à remplir et à envoyer au Comité Départemental de Gymnastique de l'Essonne
Chez CAPELLE Mariette : 21 rue G. Bigourdan 91320 WISSOUS
Accompagnée du règlement à l'ordre du CDGE
Tout dossier incorrect sera retourné.



FORMATION CADRES

FORMATION DES ANIMATEURS des Activités Gymniques d'Expression (1^{ère} année)

RESPONSABLES : Delphine DIGNEMENT & Stéphanie GIRAL

Suite à la réforme des formations fédérales entreprise par la FFG, l'organisation de la formation est modifiée (*se reporter à la brochure du CIFF*).

La formation d'animatrice / formatrice se fait en un an

PUBLIC : Avoir 16 ans dans l'année de certification. (Etre né(e) en 1996 et avant).

INSCRIPTION : avant le 30 septembre 2011 au Comité Régional Ile de France Ouest de Gymnastique (CRIFO), copie au CDGE

CONDITION : Chaque candidat doit bénéficier d'un tuteur (BP ou BE) dans son club et doit participer aux entraînements.

TARIF : GR : **410 €** (animateur AGE + initiateur), repas et hébergement non compris (ou **280 €** pour les candidats ayant suivi le module animateur avant 2010), chèque à l'ordre du CIFF, à envoyer au CIFF.

Dates	Cours	Horaires (à confirmer)	Lieux (à confirmer)
Samedi 22 octobre 2011	Animatrice AGE	9h30 à 17h	Thiais
dimanche 23 octobre 2011	Animatrice AGE	9h30 à 17h	Thiais
lundi 24 octobre 2011	Animatrice AGE	9h30 à 17h	Thiais
dimanche 18 décembre 2011	Animatrice AGE	9h30 à 17h	Thiais
lundi 21 décembre 2011	Animatrice AGE	9h30 à 17h	Thiais
vendredi 2 mars 2012	Initiatrice GR	9h30 à 17h	Thiais
samedi 3 mars 2012	Initiatrice GR	9h30 à 17h	Thiais
dimanche 4 mars 2012	Initiatrice GR	9h30 à 17h	Thiais
vendredi 27 avril 2012	Initiatrice GR	9h30 à 17h	Thiais
samedi 28 avril 2012	Initiatrice GR	9h30 à 17h	Thiais
dimanche 29 avril 2012	Initiatrice GR	9h30 à 17h	Thiais

Prévoir une tenue de sport, les 5 engins et de quoi écrire.

Les livrets de formation seront remis lors de la journée d'information, le cadre en formation doit toujours être en possession de son livret. Il doit faire valider ses actions au fur et à mesure des formations (jugements, stages, compétitions, encadrements, etc...) par les responsables du club, les tuteurs ou les responsables de formations.



COMPETITIONS DEPARTEMENTALES

COMPETITIONS	ENGAGEMENTS	DATE PREVUE	LIEU
INDIVIDUELLES CRITERIUM, PREFEDERALES FEDERALES, NATIONALES B	30 septembre 2011	15 et 16 octobre 2011	EVRY
DIVISIONS FEDERALES 1, 2 & E DIVISIONS NATIONALES 3 & 4 DIVISIONS CRITERIUM 1, 2 & 3 DIVISIONS INTER-REGIONALES 2, 3	31 décembre 2011	4 et 5 février 2012	MAISSE
DIVISIONS INTER-REGIONALES 1	31 décembre 2011	12 février 2012 (en fonction du nombre d'engagées)	MORSANG SUR ORGE
COUPE FORMATION 2 COUPE FORMATION 3	31 décembre 2011	18 mars et 3 juin 2012	Lieu à déterminer

Tarifs des engagements aux compétitions départementales :

Les engagements sont à payer sur place le jour de la compétition, par chèque à l'ordre du CDGE.

Individuelles :	9 €
Duos :	15 €
Ensembles DC1, DC2, DC3 et DC4 :	20 €
Ensembles DF1, DFE :	24 €
Coupes Formation 2 :	4 €

Il est prévu d'envoyer les engagements par l'intermédiaire d'un nouveau logiciel, qui n'est pas encore connu à ce jour.

Par mesure de sécurité, dans un premier temps, tous les engagements sont (aussi) à envoyer par mail avant la date limite d'engagement au CDGE et au CRIFO dans le tableau Excel (une page par catégorie, un seul fichier pour le club) sur le site du CRIFO :

à l'adresse email de la commission technique GR : cdgegr@yahoo.fr et ffg.crifo@orange.fr

Les engagements en retard ne seront pas pris en compte.

Amende pour absence de Juge	100 €
Forfait non déclaré dans les délais	30 € + l'engagement

Tout forfait non signalé au moins 10 jours avant la compétition fait l'objet d'une amende.

AUTRES DATES

Congrès départemental (91)	vendredi 30 septembre 2011	Ris Orangis
Congrès régional (IFO)	dimanche 2 octobre 2011	CREPS Chatenay Malabry

Important :

↳ pour faciliter l'organisation des compétitions départementales et permettre la diffusion des programmes rapidement, **les gymnastes doivent être licenciées dès l'engagement.**

↳ le nom et le niveau des juges des compétitions départementales sont à envoyer **deux semaines auparavant** sur l'adresse email de la commission technique départementale : cdgegr@yahoo.fr



COMPETITIONS

2011-2012

Se reporter à la brochure technique GR FFG et au plan d'action Zone IDF.

COMPETITIONS	Précisions pour les championnats départementaux
INDIVIDUELLES CRITERIUM	Benjamines : Cerceau Minimes : Corde Cadettes : Cerceau Juniors : Ballon Seniors : 1 engin libre
INDIVIDUELLES PREFEDERALES	Benjamines : Cerceau Autres : 1 engin libre
INDIVIDUELLES FEDERALES	Benjamines : Cerceau Minimes : Corde Cadettes : 1 engin au choix Juniors : 1 engin au choix Seniors : 1 engin au choix
INDIVIDUELLES NATIONALES B	Minimes : Ballon Cadettes : 1 au choix Juniors : 1 au choix Seniors : 1 au choix
DIVISIONS FEDERALES 1 & 2 DIVISION FEDERALES Expression	1 seule Nationale A ou Villancher Minimes, Cadettes, Juniors, Seniors sauf Nationales A et DC
DIVISION CRITERIUM 1 DIVISION CRITERIUM 2 DIVISION CRITERIUM 3 DIVISION CRITERIUM 4	Ensemble de 4 gymnastes +2 remplaçantes Ensemble de 4 à 6 gymnastes, remplaçantes compris Ensemble de 6 à 10 gymnastes, remplaçantes compris Ensemble imposé de 4 à 6 gymnastes, remplaçantes compris
Finalité Zone DIVISIONS CRITERIUM 1 & 2 DIVISIONS INTERREGIONALES 1 DIVISIONS INTERREGIONALES 2 DIVISIONS INTERREGIONALES 3 CHALLENGE JACQUOT	Ensembles Poussines : cerceaux ou ML Individuelles : 1 engin libre B, M, C et JS Duos BM (cerceaux), CJS (cerceau - ballon)

Remarques :

- ↪ Poussines DC1 ou DC2 : obligation de passer en parallèle la CF2, la CF3 ou la CF4
- ↪ Benjamines individuelles : obligation d'avoir passé la CF3 en entier.
- ↪ Le maquillage et la coiffure doivent rester sobres : dessins et accessoires de coiffure fantaisistes interdits (réglementation FIG).

LES COUPES FORMATION

Se reporter à la nouvelle brochure FFG Kit Coupes Formations en GR 1, 2 et 3 (2010-2014) (+ Vidéo + CD ou CDROM) à commander à France Promogym → site : <http://www.francepromogym.com/>

Le passage de la Coupe Formation 3 en entier est obligatoire pour se présenter aux sélections départementales des Benjamines individuelles.

CF1 : organisation club

CF2 : organisation 91-92 (proposition d'un ML imposé 91-92, les clubs sont libres de l'adopter ou non)

CF3 : organisation 91-92 (proposition d'un ML imposé 91-92, les clubs sont libres de l'adopter ou non)

CF4 : voir brochure zone

Compléments d'informations donnés ultérieurement.

LES CPS DEPARTEMENTAUX

Le CDGE organise des Cours de Perfectionnement Sportif en Gymnastique Rythmique

Public : Poussines et Benjamines de l'Essonne qui préparent les Coupes Formation ou qui souhaitent participer à des entraînements supplémentaires.

Encadrement : Delphine Dignement

Séances : 4 journées réparties sur la saison sportive, de 10h00 à 17h00
Apporter un pique nique, un goûter et une bouteille d'eau

↳ *1ère : Octobre / novembre 2011 : éléments aux 5 engins + ML, relation musique mouvement, initiation aux acrobaties,*
Lieu à confirmer

↳ *2ème : dimanche 4 mars 2012 : apprentissage du ML proposé par le 91 et le 92, éléments de l'engin imposé, tests physiques*
Lieu à confirmer

↳ *3ème : dimanche 29 avril 2012 : préparation à l'engin surprise, révision du ML*
Lieu à confirmer

↳ *4ème : Mai 2012 : préparation à l'engin surprise, révision du ML*
Lieu à confirmer

Participation :
5 euros par journée et par gymnaste



REGROUPEMENT GYMNASTES

Clubs de l'Essonne :

Les clubs de l'Essonne sont invités à participer à une démonstration le samedi 12 mai en matinée, sur le plateau de compétition du tournoi international de GR de Corbeil-Essonnes.

Public : - 1 à 3 prestations maximum par club
- ensemble ou groupe constitué de gymnastes de tout âge et tout niveau

Encadrement : Delphine Dignement et Stéphanie Laguet

Objectif : - Permettre aux gymnastes de l'Essonne de côtoyer le très haut-niveau et le prestige du Tournoi
- Cohésion des acteurs de la GR de l'Essonne
- Possibilité d'un travail en commun préparatoire pour les ensembles sélectionnés en finales nationales

La Commission Technique de l'Essonne propose aux entraîneurs qui ont des ensembles qualifiés aux Championnats de France d'apporter leurs feuilles de difficultés et de se regrouper pour échanger sur les contenus.

Inscriptions : Au près de la commission départementale : cdgegr@yahoo.fr part l'intermédiaire d'une feuille d'engagement adressée par la commission technique départementale.

Poussines - Benjamines

Public : Poussines ayant validé la CF3 avec de bons résultats
Benjamines engagées en individuelles pour la saison 2009-2010.
Tous les entraîneurs de la région souhaitant se former sur le public poussines-benjamins.
Ouvert aux gymnastes et entraîneurs de la zone Ile de France

Encadrement : Samira Benamrane et Géraldine Miche

Séances : le mercredi matin, séances de 2,5 heures au gymnase Jean Louis Moulin, place Bexley à Evry (les gymnastes apportent leur engin et leur musique) : nombre de séances et répartition selon le niveau.
Dates prévues : 19/10/11 – 09/11/11 – 07/12/11 – 11/01/12 – 15/02/12 – 14/03/12 – 11/04/12 – 23/05/12
+ 2 regroupements de zone CF4 avec différents intervenants

Objectif : Formation des gymnastes en vue du programme benjamins et des attentes de la CF4.
Formation et perfectionnement des entraîneurs sur ces catégories.
Détection des gymnastes sur le pôle d'Evry (préparation aux tests GymEval).
Redynamiser les relations et les échanges entre le pôle d'Evry et les clubs.

Contenu de formation des gymnastes :

- Echauffement spécifique évolutif utilisant la corde et comportant les éléments du ML imposé et de la CF4.
- Technique corporelle en s'appuyant sur le ML imposé.
- Bases à l'engin.
- Apprentissage du ML imposé.
- Technique spécifique engin en s'appuyant sur les éléments de la CF4 et des principes de base. Les gymnastes travailleront le cerceau pendant le 1^{er} semestre puis les autres engins le reste de l'année.
- PPG
- Etude musicale du ML imposé et du cerceau choisi par l'entraîneur.
- Improvisation.

Contenu de formation des entraîneurs :

- Rappel des objectifs et des attentes de la catégorie benjamine et de la CF4.
- Les entraîneurs participent aux séances techniques des gymnastes.
- Ils pratiquent (ressenti).
- Vérification du contenu technique des enchaînements. Rappel sur la brochure technique et le code de pointage.

Inscriptions et test :

- Les gymnastes doivent être licenciées sur la saison en cours (fournir la copie de la licence)
- Inscriptions par mail : contact@polegrevry.org
- Test à la première séance

TESTS GYM EVAL

Les tests Gym-Eval auront lieu au Pôle GR Evry Centre Essonne le :
mercredi 14 mars 2012 à partir de 9h30
Centre Sportif Jean-Louis Moulin
Place Bexley, rue Montespan
91000 EVRY

Ces tests concernent les gymnastes nées de 2002 à 2000 (exceptionnellement 1999).

Informations et inscription par mail : contact@polegrevry.org