

Comité Régional Île-de-France



Fédération Française de Gymnastique

Coupes Formations

VOISINS-LE-BRETONNEUX / BALLAINVILLIERS

3&4

ETAPE 1

10 MARS 2024

Gymnastique Rythmique

Quatro
FREEDOM TO PERFORM

GYMNOVA

Crédit  Mutuel

 AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym



 MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

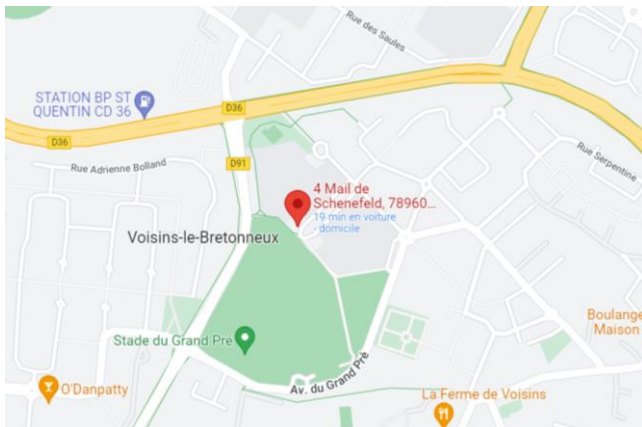
 Région
Île-de-France

📍 ADRESSE :

Centre Sportif des Pyramides

4, mail de Schenefeld

78960 VOISINS LE BRETONNEUX



RECOMMANDATIONS

Le gymnase est en travaux depuis plusieurs mois.



Le hall d'entrée sera sans toit (bâches pour protéger de la pluie).

Merci de prévenir les juges, les entraîneurs, ainsi que les parents qu'ils doivent se couvrir car il fera un peu froid.

En revanche l'accès au gymnase ne change pas. Merci de votre compréhension.



Une buvette, organisée par le club d'accueil, sera à la disposition des participantes et des familles si les règles sanitaires en vigueur le permettent le jour de la compétition.



Dans le cadre du plan Vigipirate, il peut être demandé une ouverture des sacs à l'entrée.

HORAIRES ET REPARTITIONS

10/03/2024

	Praticables A et B	Tests Physiques
	Échauffement - 09:50	
10:00 - 10:36	Coupe Formation 3 GR groupe 1	Coupe Formation 3 GR groupe 2
10:36	Rotation	
	Échauffement – 10 : 45	
10:55 - 11:31	Coupe Formation 3 GR groupe 2	Coupe Formation 3 GR groupe 1
11:31	Rotation	
	Échauffement – 11: 40	
11:50 - 12:50	Coupe Formation 4 GR groupe 3	Coupe Formation 3 GR groupe 4
12:50	Rotation	
	Échauffement – 12 : 55	
13:05 - 13:29	Coupe Formation 3 GR groupe 4	Coupe Formation 4 GR groupe 3
13:29	Pause méridienne	
	Échauffement – 14 : 20	
14:30 - 15:06	Coupe Formation 3 GR groupe 5	Coupe Formation 3 GR groupe 6
15:06	Rotation	
	Échauffement – 15 : 15	
15:25 - 16:01	Coupe Formation 3 GR groupe 6	Coupe Formation 3 GR groupe 5

GRUPE 1	GRUPE 2	GRUPE 3	GRUPE 4	GRUPE 5	GRUPE 6
CERGY PONTOISE- CPGR	CLAMART GYM. 92	BOIS COLOMBES-GR BCS	BOIS COLOMBES-GR BCS	ANTONY-ASRA	AULNAY
GRS TAVERNY	CLUB GYMNIQUE ERMONT	ISSY LES MOULINEAUX- IGRS	ISSY LES MOULINEAUX- IGRS	AULNAY	LES DEMOISELLES DES LILAS
L'ENTENTE CARRIEROISE	LES ETOILES DE LOUVRES	PARIS 12-UAC		GRS GLACIERE XIII PARIS	PARIS 12-UAC
RYTHMIC'S CLUB CRECY 1	RYTHMIC'S CLUB CRECY 2	LES DEMOISELLES DES LILAS		SUCY-GR SUCY	RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
		RUEIL ATHLETIC CLUB GRS			
		VERSAILLES- ESV			

INFORMATIONS

RESPONSABLE SECTEUR 1 :

Aurore HADET aurore.hadet@gmail.com

Manon LE BEHEREC




ACCES AUX VESTIAIRES

L'accès est réservé strictement aux gymnastes et aux entraîneurs. Les parents ne sont pas autorisés à y accéder.

ENGAGEMENTS

REGLEMENT

Le paiement des engagements pourra être effectué soit par virement bancaire, soit par carte bancaire, soit par chèque à l'Ordre du CRIFGYM. Une facture vous sera délivrée. Nous vous encourageons à **payer à réception de facture**.

-  Règlement directement via EngaGym : www.ffgym.fr
-  Règlement par Carte Bancaire : sur le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com
-  Règlement par virement : IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A

Préciser dans le libellé du virement, du paiement en ligne :

Le nom du club + son numéro d'affiliation fédéral + la compétition + la discipline concernée.

FORFAITS DEFINITIFS

Les forfaits définitifs (pas de passage à l'étape 1, ni à l'étape 2) doivent être déclarés uniquement sur l'Extranet Fédéral et prévenir Aurore HADET.

Jusqu'au 1er mars 2024 : Il n'y a pas de certificat médical à envoyer. Aucune amende ne sera appliquée. Le prix de l'engagement sera déduit.

À partir du 2 mars 2024 : Le délai étant dépassé, une amende pour forfait sera appliquée, sauf envoi par mail ou en pièce jointe lors de la déclaration sur l'Extranet d'un certificat médical. Le prix de l'engagement est dû.

Merci de toujours indiquer s'il s'agit d'un forfait définitif ou non.

CERTIFICAT MEDICAL

- À fournir en pièce jointe lors de la déclaration sur l'Extranet
- ou
- À envoyer **UNIQUEMENT** par mail à Mme Danièle AYEL : daniele-ayel@crif-ffgym.fr, au plus tard le mardi suivant la compétition. Indiquer le club, la catégorie et le niveau de la gymnaste concernée.

MUSIQUES :

Massues CF 3 et les enchaînements des CF4

- Support : clé USB avec le nom du club
- Dépôt : à la réunion de juge à 9H00

DEROULEMENT

Merci de bien faire attention au planning établi afin de débiter au bon engin (Mains-Libres ou engin programmé ou tests physiques).

JUGEMENT

Aurore HADET aurore.hadet@gmail.com

JURYS :

Réunion des juges : 9h

- Les clubs sont tenus de fournir 2 juges licencié.e.s pour toute la journée de la rencontre.
- **Les juges s'inscrivent sur Engagym jusqu'au dimanche 3 mars 2024**
- Tou.te.s les juges officiant dans la journée doivent assister, en tenue réglementaire, à la réunion des juges.
- Le niveau de juge demandé est juge 1 sauf pour les clubs avec des CF4 prévoir un juge 2 minimum.



Talons interdits

JURY CF3 :

		PRATICABLE A	PRATICABLE B
MASSUES	Difficultés	GLACIERE	CLAMART
		RUEIL	LOUVRES
	Exécution	CERGY	SUCY
		CRECY	PARIS XII
ML	Difficultés	AULNAY	VERSAILLES
		ERMONT	ANTONY
	Exécution	ISSY	LES LILAS
		CARRIERE	BOIS COLOMBES

JURY CF4 :

Attention, Niveau 2 minimum pour les juges DB, DA et Artistique

	MASSUES	ML
DB	CERGY	ISSY
	PARIS XII	AULNAY
DA	BOIS COLOMBES	/
	VERSAILLES	/
ARTISTIQUE	RUEIL	LES LILAS
	CARRIERE	LOUVRES
	/	/
	/	/
EXECUTION	GLACIERE	SUCY
	ANTONY	CRECY
	ERMONT	CLAMART
	/	/

JURY TESTS PHYSIQUES CF3 ET 4 :

TESTS PHYSIQUES		
Fermeture	TAVERNY	/
Détente	ANTONY	/
Sautillés	SUCY	AULNAY
Gainage (Épaules et Pointes de pieds pour CF4)	BOIS COLOMBES	CARRIERE
Course 20m	CRECY	CLAMART
Facial	PARIS XII	ERMONT
Ecart Droit / Gauche	RUEIL	LES LILAS
Pont	CERGY	ISSY

**RAPPEL DES ELEMENTS ESSENTIELS AUX MASSUES
ET DES GROUPES CORPORELS AU ML**

À connaître et savoir juger par les juges Difficulté (vidéos disponibles sur le site de la FFG- base documentaire-CF) :

MASSUES
CF3 E10 : Plan horizontal, 2 moulinets (4 petits cercles minimum d'une même massue)
CF4 E9 : Plan sagittal, préparation aux moulinets (une massue après l'autre). Circumduction sagittale vers l'avant, petit cercle par-dessus l'autre bras fixé devant soit suivi d'un petit cercle extérieur/ idem avec l'autre bras. Dans l'autre sens, avec passage sous le bras fixé
CF3 E14 : Echappé des 2 massues parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues
CF4 E13 : Mouvement asymétrique au choix (plan et amplitude différents)
CF2 E16 : Lancer sagittal à partir d'un élan (2 bras parallèles fixés à l'oblique haute)
CF3 E17 : Petit lancer des 2 massues tenues dans une main (2 bras fixés à l'oblique haute)

ML	
GROUPES CORPORELS	DC de base : Valeur 3 points
EQUILIBRE	Arabesque
	Y Pied plat par développé
PIVOT	Pivot retiré en-dehors 1 tour
	Pivot attitude en-dedans 1 tour
SAUT	Petit enjambé 120° par battement
	Saut de biche appel 2 pieds

PROCEDURE POUR REMPLIR LES FICHES DIFFICULTES MASSUES:

Remplir en priorité les fiches par ordinateur. Si cela n'est pas possible, les remplir manuscritement de façon lisible.

Les fiches D MASSUES sont à déposer au début de la réunion de juge.

FICHE DIFFICULTE MASSUES :

1/ Noter le nom, le prénom, et le club du/de la gymnaste.

2/ Le surligner

3/ Mettre Prat A ou Prat B en fonction du praticable sur lequel passe le/la gymnaste

4/ Remplir les cases N°1, N°2, N°3, N°4, N°5 et N°6 avec les éléments essentiels des massues, dans l'ordre de l'enchaînement, comme écrit dans le tableau ci-dessous (les vidéos des éléments sont disponible sur le site de la FFG).

5/ Recommencer les étapes 1 à 4 pour chaque gymnaste du club

(2 tableaux/feuille: 1 tableau = 1 gymnaste ; 1 feuille = 2 gymnastes)

6/ Trier par praticable, par ordre de passage.

Éléments essentiels CF3 Massues	Noter sur la fiche
Petits cercles Moulinets : CF3 E10 Plan horizontal, 2 moulinets (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Petits cercles Moulinets : Plan horizontal
Petits cercles Moulinets : CF4 E9 Plan sagittal, préparation aux moulinets (une massue après l'autre). Circumduction sagittale vers l'avant, petit cercle par-dessus l'autre bras fixé devant soit suivi d'un petit cercle extérieur/ idem avec l'autre bras. Dans l'autre sens, avec passage sous le bras fixé	Petits cercles Moulinets : Plan sagittal
Echappés : CF3 E14 Echappé des 2 massues parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues	Echappés : 2 massues
Circumductions, Mouvements asymétriques : CF4 E13 Mouvement asymétrique au choix (plan et amplitude différents)	Mouvements asymétriques : Plan sagittal
Lancers : CF2 E16 Lancer sagittal à partir d'un élan (2 bras parallèles fixés à l'oblique haute)	Lancers : plan sagittal
Lancers : CF3 E17 Petit lancer des 2 massues tenues dans une main (2 bras fixés à l'oblique haute)	Petit lancer des 2 massues

Pour toutes questions ou informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter :

Aurore HADET au 0658682459 ou à aurore.hadet@gmail.com

Ordre de passage nominatif - GR - Coupe formation 3 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 1

Praticables A et B

Echauffement - 09:50

Subdivision 1 : 10:00 - 10:36

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 10:00 - 10:18

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Nina BALCA - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Mia ANOUMANTOU - Massues CERGY PONTOISE-CPGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Giulia D AGUANNO - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Jade DOLAIN VINCENT - Massues CERGY PONTOISE-CPGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Rose DROIT - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Meva RAKOTONIAINA - Massues CERGY PONTOISE-CPGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Elina GERMAIN - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Victoria CAUSSE - Massues L'ENTENTE CARRIEROISE
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Maelysse HAMD I - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Anna MARCHAIS - Massues L'ENTENTE CARRIEROISE
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Giulia ROMANA NEGRIN - Mains Libres GRS TAVERNY	Camille TURNAK - Massues L'ENTENTE CARRIEROISE

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Milla BAZZOLI - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Sofia BARBATO - Massues CERGY PONTOISE-CPGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Ambre DESPRETZ MATIGNON - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Tessa-joy MAROUS - Massues CERGY PONTOISE-CPGR
GR : Coupe Formation 3 GR	
Miya GALTIER - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Louane GIBAUD - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Olivia LAUTE - Massues L'ENTENTE CARRIEROISE
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Emma LEPLANQUAIS - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Shanael ROSILLETTE - Massues L'ENTENTE CARRIEROISE

Rotation 2: 10:18 - 10:36

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Mia ANOUMANTOU - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR	Nina BALCA - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Jade DOLAIN VINCENT - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR	Giulia D AGUANNO - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Meva RAKOTONIAINA - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR	Rose DROIT - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Victoria CAUSSE - Mains Libres L'ENTENTE CARRIEROISE	Elina GERMAIN - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Anna MARCHAIS - Mains Libres L'ENTENTE CARRIEROISE	Maelysse HAMD I - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Camille TURNAK - Mains Libres L'ENTENTE CARRIEROISE	Giulia ROMANA NEGRIN - Massues GRS TAVERNY

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Sofia BARBATO - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR	Milla BAZZOLI - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Tessa-joy MAROUS - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR	Ambre DESPRETZ MATIGNON - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Miya GALTIER - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Olivia LAUTE - Mains Libres L'ENTENTE CARRIEROISE	Louane GIBAUD - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Shanael ROSILLETTE - Mains Libres L'ENTENTE CARRIEROISE	Emma LEPLANQUAIS - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY

Rotation - 10:36

Ordre de passage nominatif - GR - Coupe formation 3 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 1

Praticables A et B

Echauffement - 10:45

Subdivision 2 : 10:55 - 11:31

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 10:55 - 11:13

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Carla DA SILVA - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	Elsa MALLOUL - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Eline GOMES FAUSTINO - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	Denitsa MOREAU - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Iris DE CARPENTIER - Mains Libres CLAMART GYM. 92	Justine RAYMOND - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Milja JANDA FASEL - Mains Libres CLAMART GYM. 92	Farah SIDHOUM - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Anna MIRABILE - Mains Libres CLAMART GYM. 92	Eva GONCALVES - Massues LES ETOILES DE LOUVRES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Alice ROUVIERE - Mains Libres CLAMART GYM. 92	Pauline RICOUX - Massues LES ETOILES DE LOUVRES

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Mya ERBLAND - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	Melissa MANDRET - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Margot SQUINABOL - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	Eden PAPE - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Constance GUDEFIN - Mains Libres CLAMART GYM. 92	Claire RIEGERT - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Julietta LEGAKIS - Mains Libres CLAMART GYM. 92	Nina SIMON - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Gabrielle REBOAH - Mains Libres CLAMART GYM. 92	Sofia LAZAR - Massues LES ETOILES DE LOUVRES

Rotation 2: 11:13 - 11:31

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Elsa MALLOUL - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Carla DA SILVA - Massues CLUB GYMNIQUE ERMONT
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Denitsa MOREAU - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Eline GOMES FAUSTINO - Massues CLUB GYMNIQUE ERMONT
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Justine RAYMOND - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Iris DE CARPENTIER - Massues CLAMART GYM. 92
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Farah SIDHOUM - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Milja JANDA FASEL - Massues CLAMART GYM. 92
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Eva GONCALVES - Mains Libres LES ETOILES DE LOUVRES	Anna MIRABILE - Massues CLAMART GYM. 92
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Pauline RICOUX - Mains Libres LES ETOILES DE LOUVRES	Alice ROUVIERE - Massues CLAMART GYM. 92

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Melissa MANDRET - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Mya ERBLAND - Massues CLUB GYMNIQUE ERMONT
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Eden PAPE - Massues RYTHMIC'S CLUB CRECY	Margot SQUINABOL - Massues CLUB GYMNIQUE ERMONT
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Claire RIEGERT - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Constance GUDEFIN - Massues CLAMART GYM. 92
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Nina SIMON - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	Julietta LEGAKIS - Massues CLAMART GYM. 92
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Sofia LAZAR - Mains Libres LES ETOILES DE LOUVRES	Gabrielle REBOAH - Massues CLAMART GYM. 92

Rotation - 11:31

Ordre de passage nominatif - GR - Coupe formation 3 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 1

Praticables A et B

Echauffement - 11:40

Subdivision 3 : 11:50 - 12:50

Categories: GR : Coupe Formation 4 GR

Rotation 1: 11:50 - 12:20

MAINS LIBRES
GR : Coupe Formation 4 GR
Adjana astou SARR - Mains Libres PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 4 GR
Mia BENSAMOUN - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Alicia DANTON - Mains Libres PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 4 GR
Mia FRAYSSIGNES ABDELLI - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Thalia BOUTON - Mains Libres PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 4 GR
Paloma DELAHAYE - Mains Libres RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Sophea LEMARIÉ - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 4 GR
Naelle DJAMNAZI - Mains Libres RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Chiara MASCARENHAS - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 4 GR
Sofia TIMERA - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Sophie LATROUS - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Olivia TOUCH - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Laura MOUSSAVI - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Sixtine DE BELAIR - Mains Libres VERSAILLES-ESV
GR : Coupe Formation 4 GR
Pandora SAMBA - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Amélya VAUDRON CAIRO - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 4 GR
Charline ADAM CHULISOVA - Mains Libres VERSAILLES-ESV
GR : Coupe Formation 4 GR
Elitsa IVANOV - Mains Libres RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Diane RENARD - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS

MASSUES
GR : Coupe Formation 4 GR
Sofia TIMERA - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Sophie LATROUS - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Olivia TOUCH - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Laura MOUSSAVI - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Sixtine DE BELAIR - Massues VERSAILLES-ESV
GR : Coupe Formation 4 GR
Pandora SAMBA - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Amélya VAUDRON CAIRO - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 4 GR
Charline ADAM CHULISOVA - Massues VERSAILLES-ESV
GR : Coupe Formation 4 GR
Elitsa IVANOV - Massues RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Adjana astou SARR - Massues PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 4 GR
Mia BENSAMOUN - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Alicia DANTON - Massues PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 4 GR
Mia FRAYSSIGNES ABDELLI - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 4 GR
Thalia BOUTON - Massues PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 4 GR
Paloma DELAHAYE - Massues RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Sophea LEMARIÉ - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 4 GR
Naelle DJAMNAZI - Massues RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
GR : Coupe Formation 4 GR
Chiara MASCARENHAS - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 4 GR
Diane RENARD - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS

Rotation - 12:50

Ordre de passage nominatif - GR - Coupe formation 3 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 1

Praticables A et B

Echauffement - 12h:55

Subdivision 4 : 13:05 - 13:29

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 13:05 - 13:17

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Suzanne BARON - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	Ana sol HOUDAYER - LABORDE - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Marthe BIZEAU - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	Ludmilla D'AMBROSIO PIERRE - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Maeline BRUAND - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	Norah JAOUEN - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 3 GR	
Sofia ERRHALI - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	
Maite BILBAO-JIMENEZ - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Sofia BOISSEL - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	Victoria DANILOV - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Ghyzlène DINI - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	Esther MVAME EZAMA - Massues BOIS COLOMBES-GR BCS
GR : Coupe Formation 3 GR	
Lisa HEROULT - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	

Rotation 2: 13:17 - 13:29

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Ana sol HOUDAYER - LABORDE - Mains Libres ISSY LES MOULINEAUX-IGRS	Suzanne BARON - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Ludmilla D'AMBROSIO PIERRE - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS	Marthe BIZEAU - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Norah JAOUEN - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS	Maeline BRUAND - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Sofia ERRHALI - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Maite BILBAO-JIMENEZ - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Victoria DANILOV - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS	Sofia BOISSEL - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Esther MVAME EZAMA - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS	Ghyzlène DINI - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Lisa HEROULT - Massues ISSY LES MOULINEAUX-IGRS

Pause méridienne - 13:29

Ordre de passage nominatif - GR - Coupe formation 3 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 1

Praticables A et B

Echauffement - 14:20

Subdivision 5 : 14:30 - 15:06

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 14:30 - 14:48

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Adélaïde DAHAN LUKYANOVA - Mains Libres ANTONY-ASRA	Giulya ALILAT LAURENTI - Massues SUCY-GR SUCY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Touana NIS - Mains Libres ANTONY-ASRA	Sara HAMDİ - Massues SUCY-GR SUCY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Maëlie PÉCOURT - Mains Libres ANTONY-ASRA	Giulia PELLERANO - Massues SUCY-GR SUCY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Maïlysse AGOSSA - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Clara URBANIK - Massues SUCY-GR SUCY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Aliyah CISSÉ - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Sienna GOSSELIN - Massues GRS GLACIERE XIII PARIS
GR : Coupe Formation 3 GR	
Shaden FAUCHEUX - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Constance DANCRE - Mains Libres ANTONY-ASRA	Alysia ARIACH - Massues SUCY-GR SUCY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Lilïa OURIR - Mains Libres ANTONY-ASRA	Héloïse LEMASSON - Massues SUCY-GR SUCY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Karla-maria TIU - Mains Libres ANTONY-ASRA	Ngoc liên PHAM - Massues SUCY-GR SUCY
GR : Coupe Formation 3 GR	
Ilham BOUTCHICH - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Noor FAUCHEUX - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Eléna MORAIS - Massues GRS GLACIERE XIII PARIS
GR : Coupe Formation 3 GR	
Inès FRÈRE - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	

Rotation 2: 14:48 - 15:06

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Giulya ALILAT LAURENTI - Mains Libres SUCY-GR SUCY	Adélaïde DAHAN LUKYANOVA - Massues ANTONY-ASRA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Sara HAMDİ - Mains Libres SUCY-GR SUCY	Touana NIS - Massues ANTONY-ASRA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Giulia PELLERANO - Mains Libres SUCY-GR SUCY	Maëlie PÉCOURT - Massues ANTONY-ASRA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Clara URBANIK - Mains Libres SUCY-GR SUCY	Maïlysse AGOSSA - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Sienna GOSSELIN - Mains Libres GRS GLACIERE XIII PARIS	Aliyah CISSÉ - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Shaden FAUCHEUX - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Alysia ARIACH - Mains Libres SUCY-GR SUCY	Constance DANCRE - Massues ANTONY-ASRA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Héloïse LEMASSON - Mains Libres SUCY-GR SUCY	Lilïa OURIR - Massues ANTONY-ASRA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Ngoc liên PHAM - Mains Libres SUCY-GR SUCY	Karla-maria TIU - Massues ANTONY-ASRA
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Ilham BOUTCHICH - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Eléna MORAIS - Mains Libres GRS GLACIERE XIII PARIS	Noor FAUCHEUX - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Inès FRÈRE - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN

Rotation - 15:06

Ordre de passage nominatif - GR - Coupe formation 3 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 1

Praticables A et B

Echauffement - 15:15

Subdivision 6 : 15:25 - 16:01

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 15:25 - 15:43

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Mathilde GRAND - Mains Libres PARIS 12-UAC	Chanel IGUETOULENE - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Pauline OBERLIN - Mains Libres PARIS 12-UAC	Leïna MOUSSAOUI - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Sofia ASTRAVUKH - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	Ndey SADIAKHOU - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Carmen CERRI - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	Acile ZOUARI - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Léontine MULLER HEYM - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	Maëlle AIT OUIHANAN - Massues RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Hannah SALADO - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	Iris DESPIERRES - Massues RUEIL ATHLETIC CLUB GRS

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Alizée LARDOT - Mains Libres PARIS 12-UAC	Louise KACED - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Rose ZKITI MEULENYSER - Mains Libres PARIS 12-UAC	Aliyah PEREZ - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Celia Iouna BENAÏSSA - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	Alima SALFI - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN
GR : Coupe Formation 3 GR	
Daria COLONNA - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Elena PRIETO VIDEAU - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	Jade DA CRUZ - Massues RUEIL ATHLETIC CLUB GRS

Rotation 2: 15:43 - 16:01

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Chanel IGUETOULENE - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Mathilde GRAND - Massues PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Leïna MOUSSAOUI - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Pauline OBERLIN - Massues PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Ndey SADIAKHOU - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Sofia ASTRAVUKH - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Acile ZOUARI - Mains Libres CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Carmen CERRI - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Maëlle AIT OUIHANAN - Mains Libres RUEIL ATHLETIC CLUB GRS	Léontine MULLER HEYM - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Iris DESPIERRES - Mains Libres RUEIL ATHLETIC CLUB GRS	Hannah SALADO - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Louise KACED - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Alizée LARDOT - Massues PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Aliyah PEREZ - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Rose ZKITI MEULENYSER - Massues PARIS 12-UAC
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Alima SALFI - Massues CLUB GYMNIQUE AULNAYSIEN	Celia Iouna BENAÏSSA - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
	GR : Coupe Formation 3 GR
	Daria COLONNA - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
Jade DA CRUZ - Mains Libres RUEIL ATHLETIC CLUB GRS	Elena PRIETO VIDEAU - Massues LES DEMOISELLES DES LILAS