

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

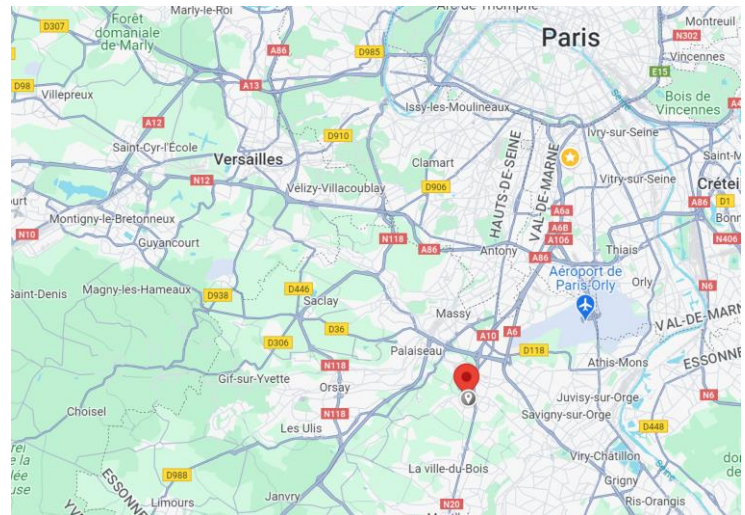
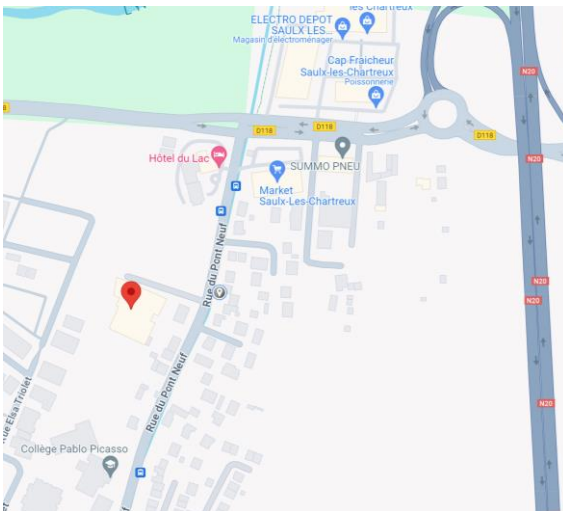
Région  
Île de France

## 📍 ADRESSE :

### Gymnase Pablo PICASSO

16 rue du Pont neuf

91160 SAULX LES CHARTREUX



## RECOMMANDATIONS



Les voitures ne peuvent pas se garer dans le parking du gymnase (réservé à l'organisation)



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 - 11:37	Coupe Formation 3 GR groupe 2	Coupe Formation 3 GR groupe 1
11:37	Rotation	
	Échauffement – 11: 45	
11:55 - 12:25	Coupe Formation 3 GR groupe 3	Coupe Formation 4 GR groupe 4
12:25	Rotation	
	Échauffement – 12 : 30	
12:40 - 13:28	Coupe Formation 4 GR groupe 4	Coupe Formation 3 GR groupe 3
13:28	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

GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4	GROUPE 5	GROUPE 6
ANTONY GR 1	GYM' PARIS 15 2	ANTONY GR 2	GRS PARIS CENTRE	CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR	BALLAINVILLIER S-GRB
GR VAL D'EUROPE 1	GR VAL D'EUROPE 2	CRETEIL-USC GR	LA FERTE MAISSE-GRFM	LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	BRIIS SS FORGES-ABGRS
GYM' PARIS XV 1	NOGENT S/MARNE-ASC	ST MAUR-VGA GR	SCA 2000 EVRY 1	SCA 2000 EVRY 2	PARAY VIEILLE POSTE-GRP
THIAIS-TGR 1	THIAIS-TGR 2	WISSOUS-GCW		VILLEMOMBLE-VSG	ST GERMAIN LES A-ASSGA

---

# INFORMATIONS

---

## RESPONSABLE SECTEUR 2 :

---

**Marie DOMINGUES GONCALVES** [mariemolinier@yahoo.fr](mailto:mariemolinier@yahoo.fr)

**Virginie ANDRIESSE**

---

## 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](http://www.ffgym.fr)
-  Règlement par Carte Bancaire : sur le site du CRIFGYM : [www.crif-ffgym.com](http://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 Marie DOMINGUES GONCALVES

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](mailto: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

Marie DOMINGUES GONCALVES [mariemolinier@yahoo.fr](mailto:mariemolinier@yahoo.fr)

## 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 :**

	<b>1/2 praticable A</b>	<b>1/2 praticable B</b>
<b>MASSUES Difficulté</b>	Paris Centre	Ballainvilliers
	Paray-Vieille-Poste	Thiais
<b>MASSUES Execution</b>	Cregy-les-Meaux	Wissous
	La ferte-Maisse	Val d'Europe
<b>ML Difficulté</b>	St Germain-les-Arpajons	Nogent-sur-Marne
	Antony GR	Briis-sous-Forges
<b>ML Execution</b>	La ferte-sous-Jouarre	GYM' Paris XV
	Villemomble	Créteil

**JURY CF4 :**

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

	<b>MASSUES</b>	<b>ML</b>
<i>N2 minimum</i> <b>DB</b>	La ferte-Maisse	St Germain-les-Arpajons
	Thiais	Créteil
<i>N2 minimum</i> <b>DA</b>	Paris Centre	
	Evry	
<i>N2 minimum</i> <b>ARTISTIQUE</b>	Briis-sous-Forges	Ballainvilliers
	Val d'Europe	Cregy-les-Meaux
<b>EXECUTION</b>	Wissous	Paray-Vieille-Poste
	GYM' Paris XV	Nogent-sur-Marne

**JURY TESTS PHYSIQUES CF3 ET 4 :**

<b>Gainage CF3 Epaules/Pointes CF4</b>	<b>Sautillés dans la corde</b>	<b>Course 20 mètres</b>
Antony GR	Briis-sous-Forges	Créteil
Thiais	St-Maur-les-Fossés	La ferte-sous-Jouarre
<b>Ecart droit et gauche</b>	<b>Ecart facial</b>	<b>Pont</b>
La ferte-Maisse	Evry	Wissous
GYM' Paris XV	Nogent-sur-Marne	Paris Centre
<b>Fermeture tronc-jambes</b>	<b>Détente</b>	
St Germain-les-Arpajons	Val d'Europe	
Villemomble	Ballainvilliers	

**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) :

<b>MASSUES</b>
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)

<b>ML</b>	
<b>GROUPES CORPORELS</b>	DC de base : Valeur 3 points
<b>EQUILIBRE</b>	Arabesque
	Y Pied plat par développé
<b>PIVOT</b>	Pivot retiré en-dehors 1 tour
	Pivot attitude en-dedans 1 tour
<b>SAUT</b>	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 :**

**Marie DOMINGUES GONCALVES au 0667873819 ou à [mariemolinier@yahoo.fr](mailto:mariemolinier@yahoo.fr)**

Ordre de passage nominatif - GR - Coupes formations 3 et 4 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 2

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
<b>Mélinée BAHAR - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	<b>Lola AUDEBERT - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Léa CHANOINAT - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	<b>Paola DIAS - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Iris PEREIRA TAVEIRA - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	<b>Enora GARREC - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Camille BAUDU - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	<b>Kessy GOBILLOT - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Calissie BELLAHOUANE - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	<b>Loïs ANTONY - Massues</b> GR VAL D'EUROPE
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Garance CHRETIEN - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	<b>Khloé FERMELEY - Massues</b> GR VAL D'EUROPE

Rotation 2: 10:18 - 10:36

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Lola AUDEBERT - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Mélinée BAHAR - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Paola DIAS - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Léa CHANOINAT - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Enora GARREC - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Iris PEREIRA TAVEIRA - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Kessy GOBILLOT - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Camille BAUDU - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Loïs ANTONY - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	<b>Calissie BELLAHOUANE - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Khloé FERMELEY - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	<b>Garance CHRETIEN - Massues</b> GYM' PARIS 15

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Mélia BOUOUNE - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	<b>Jade BENAÏSSA - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Mila JOUAN - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	<b>Louna FARIGOULE - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Ayna PEREZ - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	<b>Emna GHRIBI - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Emma BEAUFORT SANTA RITA - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	<b>Ayline LAÏB - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Pauline BOUZEMAM - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	<b>Gohane COULON - Massues</b> GR VAL D'EUROPE
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Emilia DHJAN - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	<b>Eryn MALGORN - Massues</b> GR VAL D'EUROPE

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Jade BENAÏSSA - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Mélia BOUOUNE - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Louna FARIGOULE - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Mila JOUAN - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Emna GHRIBI - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Ayna PEREZ - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Ayline LAÏB - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Emma BEAUFORT SANTA RITA - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Gohane COULON - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	<b>Pauline BOUZEMAM - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Eryn MALGORN - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	<b>Emilia DHJAN - Massues</b> GYM' PARIS 15

Rotation - 10:36

Ordre de passage nominatif - GR - Coupes formations 3 et 4 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 2

Praticables A et B

Echauffement - 10:45

Subdivision 2 : 10:55 - 11:37

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 10:55 - 11:16

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Justine PETITI - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Déborah CAMPIGOTTO - Massues</b> NOGENT S/ MARNE-ASC
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Yendi TANCELIN - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Chloe PERRIN - Massues</b> NOGENT S/ MARNE-ASC
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Madeleine DUGELAY - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Mathilde SCHULTZ ONEPHANDARA - Massues</b> NOGENT S/ MARNE-ASC
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Sofia GIMADIEVA - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Milla VARTOVNYK - Massues</b> NOGENT S/ MARNE-ASC
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Heloise LIN MARTINAUD - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Amelia NGO - Massues</b> GR VAL D'EUROPE
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Jehanne MONBEL - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Selya SADAN - Massues</b> GR VAL D'EUROPE
	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Capucine WATREMEZ - Massues</b> GR VAL D'EUROPE

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Alicia ROBIN - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Valentine PELCOT - Massues</b> NOGENT S/ MARNE-ASC
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Lylia WHEELER ZAIDI - Mains Libres</b> THIAIS-TGR	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Héloïse PERRIN - Massues</b> NOGENT S/ MARNE-ASC
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Axelle FARCY DELAFOND - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Charlotte TRINQUET - Massues</b> NOGENT S/ MARNE-ASC
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Emilia HIMBERG - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Janna MERABET - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Mayllé ROUSSAS ROMARD - Massues</b> GR VAL D'EUROPE
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Kseniia STULENKOVA - Mains Libres</b> GYM' PARIS 15	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Giulia SALOMON - Massues</b> GR VAL D'EUROPE

Rotation 2: 11:16 - 11:37

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Déborah CAMPIGOTTO - Mains Libres</b> NOGENT S/ MARNE-ASC	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Justine PETITI - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Chloe PERRIN - Mains Libres</b> NOGENT S/ MARNE-ASC	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Yendi TANCELIN - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Mathilde SCHULTZ ONEPHANDARA - Mains Libres</b> NOGENT S/ MARNE-ASC	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Madeleine DUGELAY - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Milla VARTOVNYK - Mains Libres</b> NOGENT S/ MARNE-ASC	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Sofia GIMADIEVA - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Amelia NGO - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Heloise LIN MARTINAUD - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Selya SADAN - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Jehanne MONBEL - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Capucine WATREMEZ - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Valentine PELCOT - Mains Libres</b> NOGENT S/ MARNE-ASC	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Alicia ROBIN - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Héloïse PERRIN - Mains Libres</b> NOGENT S/ MARNE-ASC	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Lylia WHEELER ZAIDI - Massues</b> THIAIS-TGR
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Charlotte TRINQUET - Mains Libres</b> NOGENT S/ MARNE-ASC	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Axelle FARCY DELAFOND - Massues</b> GYM' PARIS 15
	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Emilia HIMBERG - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Mayllé ROUSSAS ROMARD - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Janna MERABET - Massues</b> GYM' PARIS 15
GR : Coupe Formation 3 GR <b>Giulia SALOMON - Mains Libres</b> GR VAL D'EUROPE	GR : Coupe Formation 3 GR <b>Kseniia STULENKOVA - Massues</b> GYM' PARIS 15

Rotation - 11:37

Ordre de passage nominatif - GR - Coupes formations 3 et 4 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 2

Praticables A et B

Echauffement - 11:45

Subdivision 3 : 11:55 - 12:25

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 11:55 - 12:10

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Noémie CHALCOL - Mains Libres</b> CRETEIL-USC GR	<b>Manon BAUDIN JACQUIN - Massues</b> WISSOUS-GCW
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Noémie MARRON - Mains Libres</b> CRETEIL-USC GR	<b>Clara MONTAY - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Eva SOUQUIERE - Mains Libres</b> CRETEIL-USC GR	<b>Kayliah NGUEWOU - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Julia BIZARD DE OLIVEIRA - Mains Libres</b> ST MAUR-VGA GR	<b>Judith RAMBEAU - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Valentine GENTIL - Mains Libres</b> ST MAUR-VGA GR	<b>Lelia Bodin_Sentenac - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
	GR : Coupe Formation 3 GR
	<b>Alice Delmouly - Massues</b> GRS PARIS CENTRE

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Anna LEPREUX - Mains Libres</b> CRETEIL-USC GR	<b>Sofia LAPORTE - Massues</b> WISSOUS-GCW
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Mila PRIVAT - Mains Libres</b> CRETEIL-USC GR	<b>Liz-victoria MOTY - Massues</b> ANTONY GR
	GR : Coupe Formation 3 GR
	<b>Angelina PROKOPYSHYN - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Valentine BOSC - Mains Libres</b> ST MAUR-VGA GR	<b>Eva SERVY - Massues</b> ANTONY GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Valentine MAVRO - Mains Libres</b> ST MAUR-VGA GR	<b>Cassia Mootz-Gatinois - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
	GR : Coupe Formation 3 GR
	<b>Adélie Musa-Labarriere</b> GRS PARIS CENTRE

Rotation 2: 12:10 - 12:25

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Manon BAUDIN JACQUIN - Mains Libres</b> WISSOUS-GCW	<b>Noémie CHALCOL - Massues</b> CRETEIL-USC GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Clara MONTAY - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Noémie MARRON - Massues</b> CRETEIL-USC GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Kayliah NGUEWOU - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Eva SOUQUIERE - Massues</b> CRETEIL-USC GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Judith RAMBEAU - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Julia BIZARD DE OLIVEIRA - Massues</b> ST MAUR-VGA GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Lelia Bodin_Sentenac - Massues</b> GRS PARIS CENTRE	<b>Valentine GENTIL - Massues</b> ST MAUR-VGA GR
GR : Coupe Formation 3 GR	
<b>Alice Delmouly - Massues</b> GRS PARIS CENTRE	

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Sofia LAPORTE - Mains Libres</b> WISSOUS-GCW	<b>Anna LEPREUX - Massues</b> CRETEIL-USC GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Liz-victoria MOTY - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Mila PRIVAT - Massues</b> CRETEIL-USC GR
GR : Coupe Formation 3 GR	
<b>Angelina PROKOPYSHYN - Mains Libres</b> ANTONY GR	
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Eva SERVY - Mains Libres</b> ANTONY GR	<b>Valentine BOSC - Massues</b> ST MAUR-VGA GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Cassia Mootz-Gatinois - Massues</b> GRS PARIS CENTRE	<b>Valentine MAVRO - Massues</b> ST MAUR-VGA GR
GR : Coupe Formation 3 GR	
<b>Adélie Musa-Labarriere</b> GRS PARIS CENTRE	

Rotation - 12:25

Ordre de passage nominatif - GR - Coupes formations 3 et 4 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 2

Praticables A et B

Echauffement - 12:30

Subdivision 4 : 12:40 - 13:28

Categories: GR : Coupe Formation 3 GR

Rotation 1: 12:40 - 13:04

MAINS LIBRES
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Mai Lan HORNN - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Victoria BEHR - Massues</b> LA FERTE MAISSE-GRFM
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Ciana KHIR - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Lisa LEGRAND RIVOAL - Mains Libres</b> LA FERTE MAISSE-GRFM
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Nour LISE - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Jaheyline LEOPOLDIE--ISCAYE - Mains Libres</b> LA FERTE MAISSE-GRFM
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Margo POUPAUX - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Roxane MOREAU - Mains Libres</b> LA FERTE MAISSE-GRFM

MASSUES
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Béatrice BISTRITCHII - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Aliénor TOANEN - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Alisiia FARTUNINA - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Thelma ISSELIN - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Valentine KROTKINE - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Charly MOUREAU ROUGERIE - Massues</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Eva-Avgusta PRIN - Massues</b> GRS PARIS CENTRE

Rotation 2: 13:04 - 13:28

MAINS LIBRES
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Béatrice BISTRITCHII - Mains Libres</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Aliénor TOANEN - Mains Libres</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Alisiia FARTUNINA - Mains Libres</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Valentine KROTKINE - Mains Libres</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Charly MOUREAU ROUGERIE - Mains Libres</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Thelma ISSELIN - Mains Libres</b> GRS PARIS CENTRE
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Eva-Avgusta PRIN - Mains Libres</b> GRS PARIS CENTRE

MASSUES
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Mai Lan HORNN - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Victoria BEHR - Mains Libres</b> LA FERTE MAISSE-GRFM
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Ciana KHIR - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Lisa LEGRAND RIVOAL - Massues</b> LA FERTE MAISSE-GRFM
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Nour LISE - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Jaheyline LEOPOLDIE--ISCAYE - Massues</b> LA FERTE MAISSE-GRFM
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Margo POUPAUX - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 4 GR
<b>Roxane MOREAU - Massues</b> LA FERTE MAISSE-GRFM

Pause méridienne - 13:28

Ordre de passage nominatif - GR - Coupes formations 3 et 4 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 2

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
<b>Rose BENOIST - Mains Libres</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	<b>Maëlyss AGZOOM FORTUNE - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Clarisse COCHON - Mains Libres</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	<b>Calyssa PICON - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Fatine ELBAITA - Mains Libres</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	<b>Thalya THERNO - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Ambre PEENAERT - Mains Libres</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	<b>Selma GALOUL - Massues</b> VILLEMOMBLE-VSG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Manon GENOUËL - Mains Libres</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR	<b>Maïssa LAIDOUNI - Massues</b> VILLEMOMBLE-VSG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Elena SEFOUNI - Mains Libres</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR	<b>Lola MONTABORD - Massues</b> VILLEMOMBLE-VSG

Rotation 2: 14:48 - 15:06

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Maëlyss AGZOOM FORTUNE - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY	<b>Rose BENOIST - Massues</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Calyssa PICON - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY	<b>Clarisse COCHON - Massues</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Thalya THERNO - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY	<b>Fatine ELBAITA - Massues</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Selma GALOUL - Mains Libres</b> VILLEMOMBLE-VSG	<b>Ambre PEENAERT - Massues</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Maïssa LAIDOUNI - Mains Libres</b> VILLEMOMBLE-VSG	<b>Manon GENOUËL - Mains Libres</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Lola MONTABORD - Mains Libres</b> VILLEMOMBLE-VSG	<b>Elena SEFOUNI - Massues</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Manon BOUDOT - Mains Libres</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	<b>Lila KHIR - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Lucie COURTOIS - Mains Libres</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	<b>Elyne SALLEM - Massues</b> SCA 2000 EVRY
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Shaïly NSOGA - Mains Libres</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG	<b>Asma ZEBBOUDJ - Massues</b> SCA 2000 EVRY
	GR : Coupe Formation 3 GR
	<b>Fatoumata KONATE - Massues</b> VILLEMOMBLE-VSG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Noély PRIN - Mains Libres</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR	<b>Melina LAIDOUNI - Massues</b> VILLEMOMBLE-VSG
GR : Coupe Formation 3 GR	
<b>Eryn SUMESSUR - Mains Libres</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR	

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Lila KHIR - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY	<b>Manon BOUDOT - Massues</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Elyne SALLEM - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY	<b>Lucie COURTOIS - Massues</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Asma ZEBBOUDJ - Mains Libres</b> SCA 2000 EVRY	<b>Shaïly NSOGA - Massues</b> LA FERTE S/S JOUARRE-AFG
GR : Coupe Formation 3 GR	
<b>Fatoumata KONATE - Mains Libres</b> VILLEMOMBLE-VSG	
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Melina LAIDOUNI - Mains Libres</b> VILLEMOMBLE-VSG	<b>Noély PRIN - Massues</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
	GR : Coupe Formation 3 GR
	<b>Eryn SUMESSUR - Massues</b> CREGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR

Rotation - 15:06



Ordre de passage nominatif - GR - Coupes formations 3 et 4 du 10/03/2024 au 10/03/2024 - REGION

10/03/2024

SECTEUR 2

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
<b>Youmna BENELHIBA - Mains Libres</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP	<b>Julia DENECHERE - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Melyssa FERNANDES COELHO - Mains Libres</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP	<b>Léna FERNANDES ALVES - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Abigaelle RODOLPHE - Mains Libres</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP	<b>Eva MERCIER - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Layanna COTTEAUX - Mains Libres</b> BALLAINVILLIERS-GRB	<b>Chaden OUZINEB PELTIER - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Eliana GRISSA - Mains Libres</b> BALLAINVILLIERS-GRB	<b>Mélyna DEQUATRE - Massues</b> BRIIS SS FORGES-ABGRS
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Thaïs PAULY - Mains Libres</b> BALLAINVILLIERS-GRB	<b>Louise VINET - Massues</b> BRIIS SS FORGES-ABGRS

Rotation 2: 15:43 - 16:01

PRATICABLE A - MAINS LIBRES	PRATICABLE A - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Julia DENECHERE - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	<b>Youmna BENELHIBA - Massues</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Léna FERNANDES ALVES - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	<b>Melyssa FERNANDES COELHO - Massues</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Eva MERCIER - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	<b>Abigaelle RODOLPHE - Massues</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Chaden OUZINEB PELTIER - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	<b>Layanna COTTEAUX - Massues</b> BALLAINVILLIERS-GRB
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Mélyna DEQUATRE - Mains Libres</b> BRIIS SS FORGES-ABGRS	<b>Eliana GRISSA - Massues</b> BALLAINVILLIERS-GRB
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Louise VINET - Mains Libres</b> BRIIS SS FORGES-ABGRS	<b>Thaïs PAULY - Massues</b> BALLAINVILLIERS-GRB

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Talia FAMIBELLE - Mains Libres</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP	<b>Emmie FERNANDES ALVES - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Alyssa GONCALVES NUNES - Mains Libres</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP	<b>Léona FOURNIER - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
	GR : Coupe Formation 3 GR
	<b>Eloise MINET-ALAURENT - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Eléa GOUYON - Mains Libres</b> BALLAINVILLIERS-GRB	<b>Anna ROGER - Massues</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Eva HERTZ - Mains Libres</b> BALLAINVILLIERS-GRB	<b>Éva SEBTI - Massues</b> BRIIS SS FORGES-ABGRS
GR : Coupe Formation 3 GR	
<b>Ilyanna PAVONE - Mains Libres</b> BALLAINVILLIERS-GRB	

PRATICABLE B - MAINS LIBRES	PRATICABLE B - MASSUES
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Emmie FERNANDES ALVES - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	<b>Talia FAMIBELLE - Massues</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Léona FOURNIER - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	<b>Alyssa GONCALVES NUNES - Massues</b> PARAY VIEILLE POSTE-GRP
GR : Coupe Formation 3 GR	
<b>Eloise MINET-ALAURENT - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Anna ROGER - Mains Libres</b> ST GERMAIN LES A-ASSGA	<b>Eléa GOUYON - Massues</b> BALLAINVILLIERS-GRB
GR : Coupe Formation 3 GR	GR : Coupe Formation 3 GR
<b>Éva SEBTI - Mains Libres</b> BRIIS SS FORGES-ABGRS	<b>Eva HERTZ - Massues</b> BALLAINVILLIERS-GRB
	GR : Coupe Formation 3 GR
	<b>Ilyanna PAVONE - Massues</b> BALLAINVILLIERS-GRB