

ENSEMBLE CRÉONS



LE MOUVEMENT.



**RENOVATION DE LA COUPE FORMATION GR,
Septembre 2022**

Valérie FABRE

LA CF DEPUIS 2004

- **Seul programme non compétitif :**
Proposition de contenus de formation variés avec progression technique, avant ACCESS
- **Outil de Structuration du club :** Outil d'orientation des gymnastes au sein du club, d'organisation des groupes
- **Outil de Structuration des territoires :** Mise en place de plan d'actions dans les régions, étapes d'évaluation, tests, RUBANS



Passage par la CF

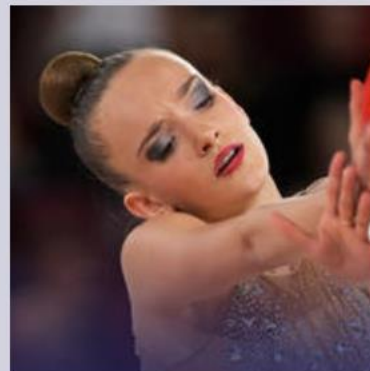
10 ans

Les meilleures gymnastes sont passées par la CF

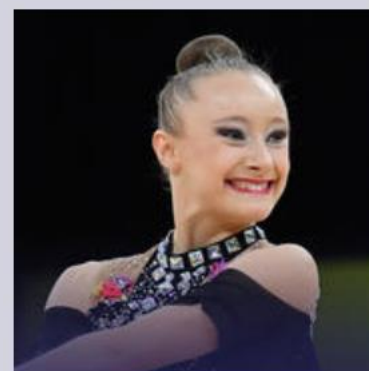
11 ans



Hélène Karbanov



Maelle Millet



Lily Ramonatxo



POURQUOI CHANGER LA CF ?

- Lassitude de l'ancien programme
- Programmes souvent « bâclés » !
 - Méthodes péda non appropriées?
 - Entraîneurs non expérimentés?
 - Faibles Exigences d'exécution ?

Depuis 2019, des arrêts multiples. Perturbations dues au COVID

Les étapes d'évaluation de la CF n'ont pas eu lieu durant la saison 2020-2021.

- Changement de code FIG
 - *Consultation des clubs, des Pôles, des responsables PAS*
 - *Analyses objectives du fonctionnement CF sur les territoires*
 - *Analyses du nouveau code FIG*

EVOLUTION

POUR TOUTES LES PRATIQUES
POUR TOUS LES AGES
HARMONISATION



CF 2022
PRATIQUES COMPETITIVES
POUR LES 7-9 ANS
INDIVIDUALISATION

Former les gymnastes dès 7 ans par la CF permet **progressivement** d'accéder au contenu nécessaire en catégorie **Performance et Elite 10-11 ans**

NOUVELLE COUPE FORMATION

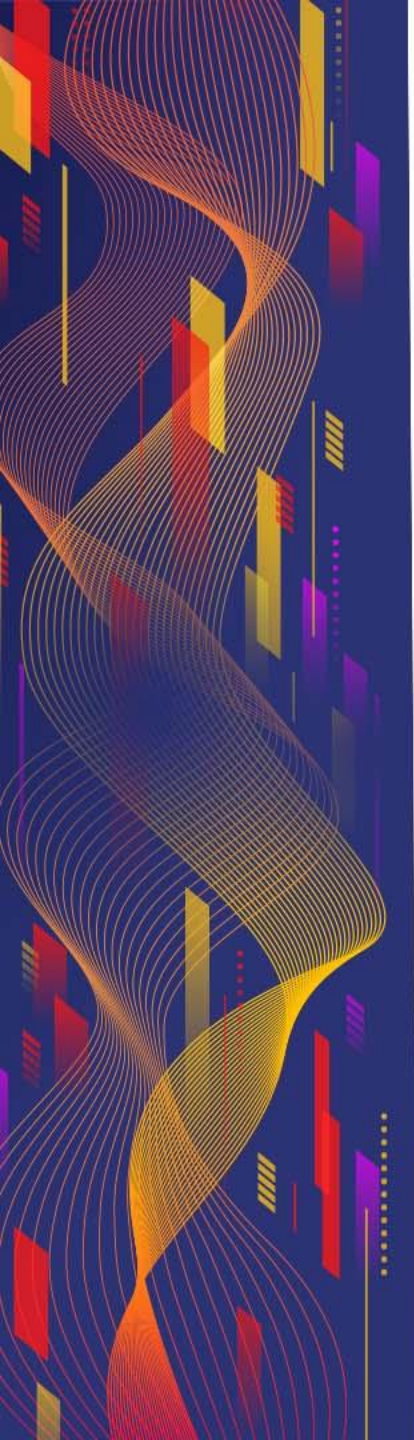


OBJECTIFS

- Pour former : acquérir l'« Essentiel »
- Pour valoriser la performance : BONUS
- Pour mieux orienter et détecter

METHODES

- En coordonnant les différents programmes
- En simplifiant l'organisation et l'évaluation
- En se référant au Code FIG
- En facilitant la gestion des groupes
- En favorisant la structuration du club et des territoires (actions DRA)



PRINCIPES OPERATIONNELS

- Aborder la **technique de base aux 5 engins**
- Aborder la **technique de base corporelle**
- Proposer une **progression technique** adaptée à l'évolution de chaque gymnaste
- Développer les **qualités physiques** de chaque gymnaste
- Développer les **capacités mentales** d'écoute, de concentration, de mémorisation. Susciter le goût de l'effort, de la précision, l'exigence et la réussite

NOUVELLE COUPE FORMATION

en ligne depuis fin juillet 2022

Voir Site Compétition/Base documentaire/GR/Coupe Formation

moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_competition/GR



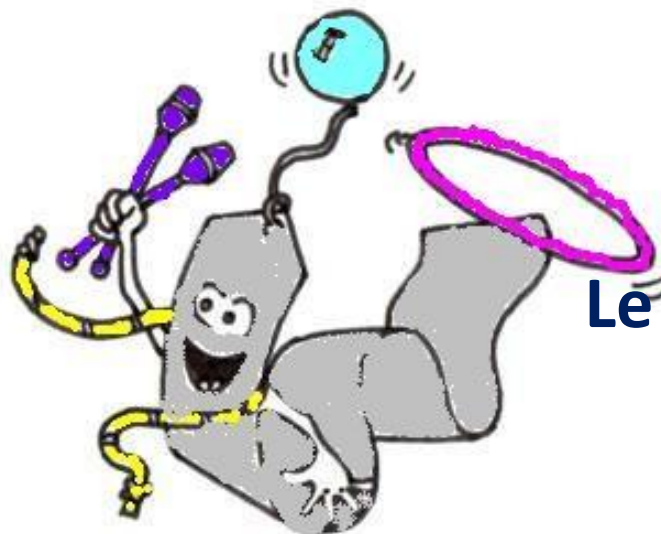
COUPE FORMATION



22/07/2022

Brochure Technique Coupe Formation 2022.pdf

TÉLÉCHARGER



Une réglementation générale
Des fiches d'évaluation
Des répertoires d'éléments (essentiels)
Le ML imposé CF3 (vidéos, descriptif, musique)

NOUVELLE COUPE FORMATION

en ligne depuis fin juillet 2022

**Voir Site Compétition/Base documentaire/GR/Coupe
Formation**

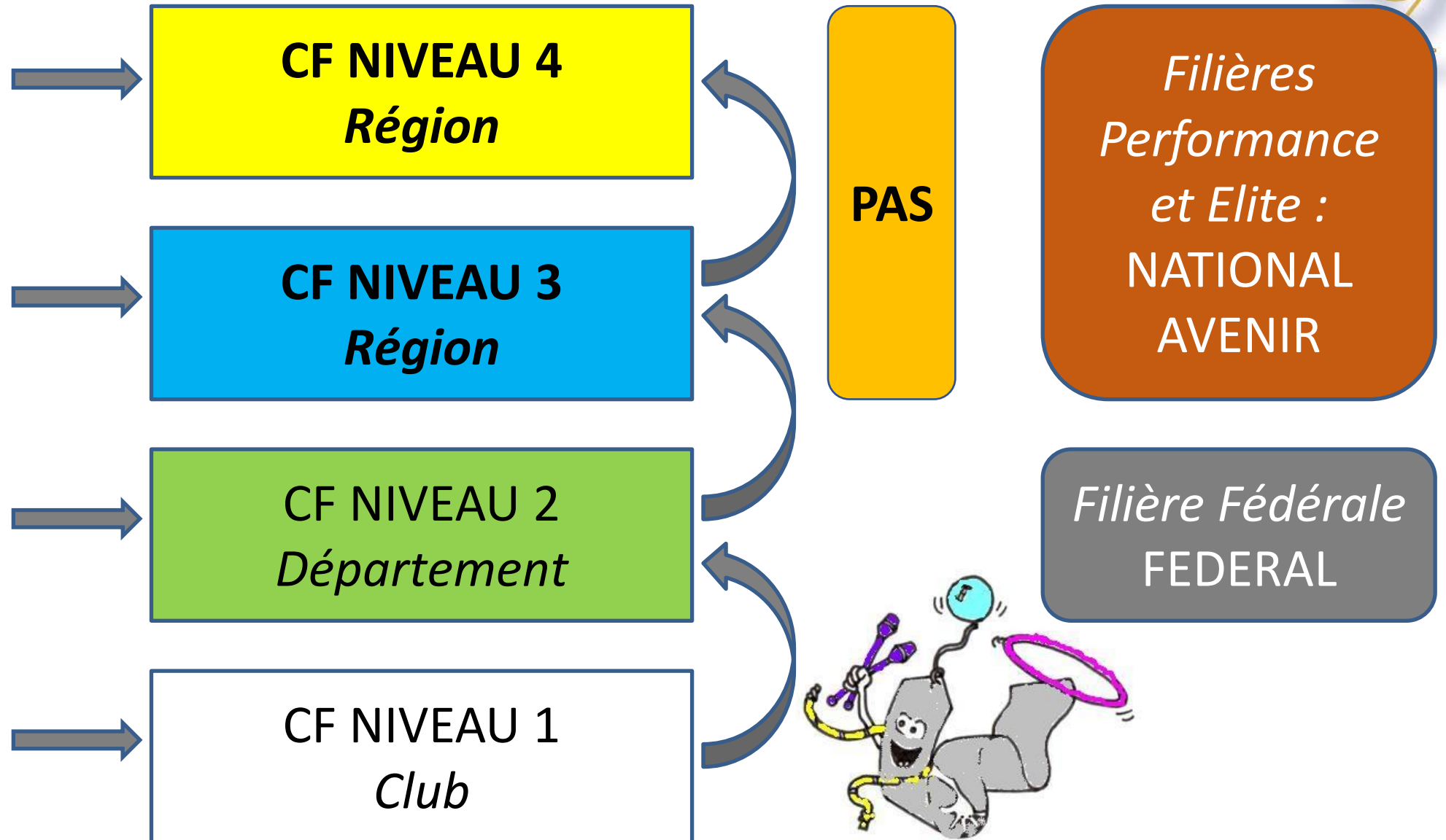
Les vidéos et descriptifs des anciens répertoires sont toujours valables.

Ex « CF3 E15 » = AIDE SUPPLEMENTAIRE



RENOVATION DE LA COUPE FORMATION

24



MODALITES D'ACCES AUX COMPETITIONS

	FILIERES	INDIVIDUEL	ENSEMBLE/DUO
POUR LES 7-8-9 ANS	FEDERAL	/	CF2, CF3 ou CF4 en parallèle
	PERFORMANCE	CF3 ou CF4 en parallèle ou validée	
POUR LES 10-11 ANS	REGIONAL	Pas de PASS CF exigé	Pas de PASS CF exigé
	FEDERAL		
	PERFORMANCE	RUBAN BLEU OU JAUNE	

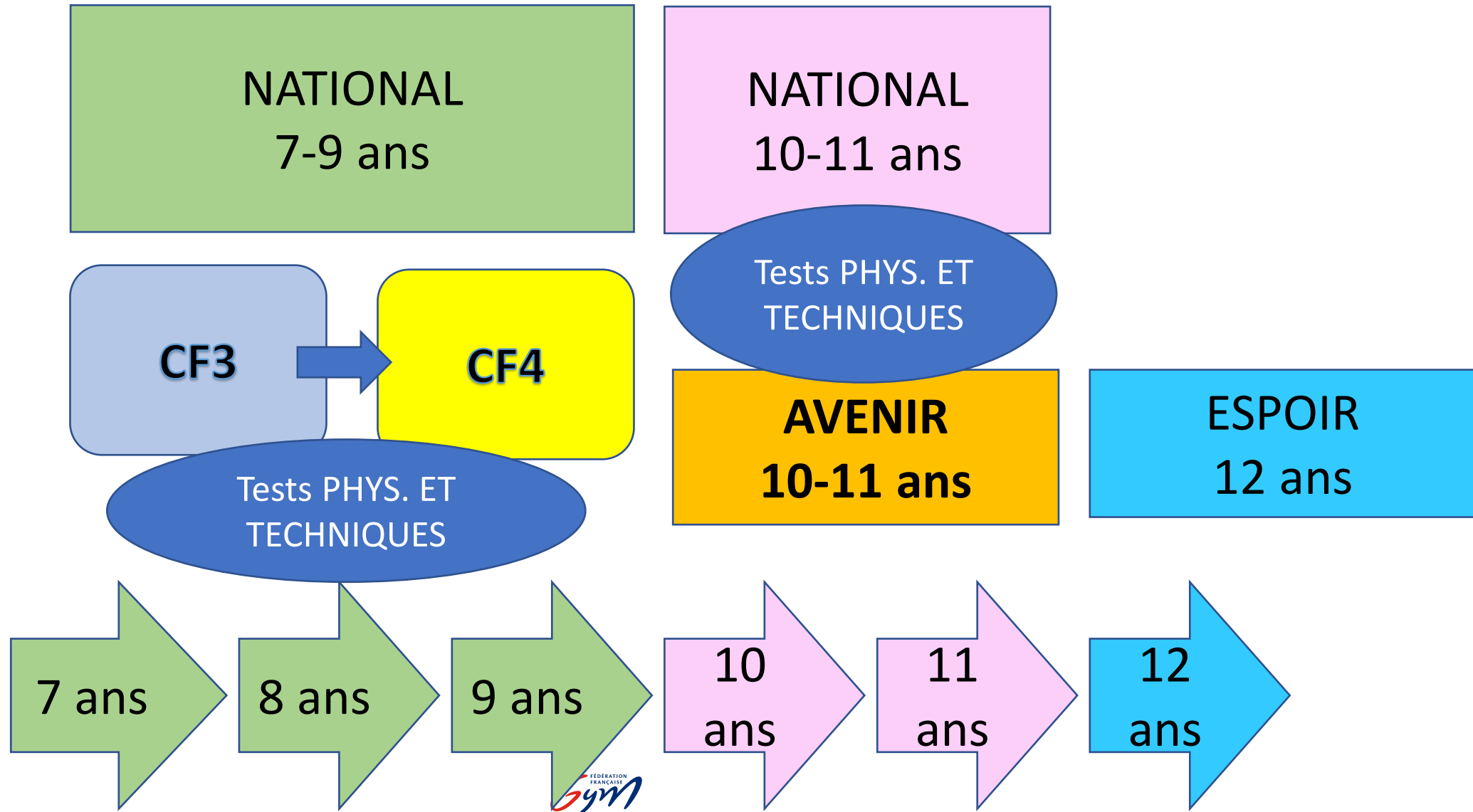
« PASS » CF3 ou CF4 pour filière Performance individuelle 10-11 ans

Aucun « PASS » CF demandé pour filière Fédérale et compétitions

d'ensemble 10-11 ans



PROGRAMME PAS : Parcours d'Accession Sportif CF3- CF4



COUPE FORMATION NIVEAUX 1 ET 2

	TESTS PHYSIQUES	EVALUATION CORPORELLE	EVALUATION AUX ENGIN
CF1 Gestion Club RUBAN BLANC	Le mode d'évaluation est laissé à l'initiative des clubs		
CF2 Gestion départementale Validé : RUBAN VERT Non validé : RUBAN BLANC	6 Tests Détente, Sautillés, Gainage, Course de 20m, Ecart facial, Fermeture	ML imposé Départemental ou Régional À présenter à 2 étapes différentes De 30 à 45 sec	1 Enchaînement libre ENGIN Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 De 30 à 45 sec Tests techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers

COUPE FORMATION NIVEAU 3

<p>CF3 Gestion régionale Validé : RUBAN BLEU Non validé : RUBAN VERT</p>	<p>9 Tests Idem CF2 + Ecart antéro-postérieurs (Droit, gauche), Pont</p>	<p>ML Imposé National À présenter à 2 étapes différentes De 1 min</p>	<p>1 Enchaînement libre ENGIN Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 De 45 sec à 1min</p>
			<p>Tests Techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers</p>

COUPE FORMATION NIVEAU 4

<p>CF4 Gestion régionale Validé : RUBAN JAUNE Non validé : RUBAN BLEU</p>	<p>10 Tests Idem CF3 sauf <i>Gainage</i> + Epaules, Pointes de pieds Idem TESTS NAT 10-11 ans</p>	<p>ML Enchaînement libre Idem Programme NAT De 45 sec à 1 min</p>	<p>1 Enchaînement libre ENGIN Idem Programme NAT De 45 sec à 1 min</p>
		<p>Tests Techniques CORPORELS Avec évaluation par ateliers</p>	<p>Tests Techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF4 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers</p>

**= PROGRAMME
NATIONAL IND
7-11 ANS**

A NOTER...



- Possibilité CF avant 7 ans pour les clubs formateurs
- Un niveau CF par saison; **3 mois minimum entre 1^{ère} et dernière étape**
- **Aménagement Programme Nat 7-9 ans** (prochaine lettre) : 1 pas dansé, 2 maniements de la main non dominante (pas forcément sur DC), aucune pénalisation sur l'utilisation de l'espace, minimum un changement dynamique, si moins de 6 DC au ML...1 DC minimum par groupe corporel.
- **Éléments essentiels RUBAN** : rectifications fin octobre en ligne
- **La CF peut se valider** en présentant uniquement des éléments de base sans **BONUS**
- L'important est de **mettre en place le programme de formation** correctement pour toutes les jeunes gymnastes voulant accéder à la pratique compétitive : **« l'évaluation ne doit être qu'une formalité »**

LES ML IMPOSES

23
24
2



CF2	CF3
Imposé départemental ou régional	Imposé national
Musique de 30 à 45 sec	Musique de 1 min
Espace d'évolution : la moitié d'un praticable	
Avec 4 DC et des éléments corporels à intégrer	Avec 6 DC et des éléments corporels
Possibilité d'obtenir des BONUS pour augmenter la valeur des DC	

Les ML CF2 et CF3 sont évalués 2 fois, à 2 étapes différentes, identiques pour les droitières et les gauchères de jambe.

DIFFICULTES DES ML IMPOSES

24



	DC BASE CF2 3 points	BONUS CF2 1 point	DC BASE CF3 3 points	BONUS CF3 1 point
EQUI	Equilibre retiré en ouverture	N°1 : Sur ½ pointe	Y pied plat par développé	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : Par battement
	Petite arabesque	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : A l'horizontale et +	Arabesque	N°1 : Sur ½ pointe
PIVOT	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup N°2 : J. libre en ouverture	Pivot retiré en-dehors 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup
			Pivot attitude en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup
SAUT	Biche, appel 1 pied	N°1 : Biche Boucle	Biche, appel 2 pieds	N°1 : Biche boucle ou cambré
			Petite enjambée par battement	N°1 : 180° et + N°2 : Boucle ou cambré

ENCHAINEMENT ENGIN CF2 ET CF3

6 éléments techniques sont à intégrer dans la composition.
Il n'y a pas d'exigences concernant le contenu corporel.



CF2	CF3
Musique de 30 à 45 sec	Musique de 1 min
Espace d'évolution : la moitié d'un praticable	
6 éléments techniques essentiels CF2 BASE = 3 points	6 éléments techniques essentiels CF3 BASE = 3 points
AUCUN BONUS	BONUS « ENGIN » = 1 point par critère
	BONUS ROTATION = 2 points par rotation 360°(R)

TESTS TECHNIQUES ENGIN CF2-3-4

24

Evaluation par atelier sur des éléments techniques essentiels à chaque engin.
Les **BONUS** sont accordés seulement si la base est visible.



CF2	CF3	CF4
6 Eléments techniques essentiels CF2 sur 4 engins BASE = 3 points	6 Eléments techniques essentiels CF3 sur 4 engins BASE = 3 points	6 Eléments techniques essentiels CF4 sur 4 engins BASE = 3 points
AUCUN BONUS	BONUS « ENGIN » = 1 point par critère	
	BONUS ROTATION = 2 points par rotation 360°(R)	

PRECISIONS SUR LES BONUS ENGIN



Un seul critère du code FIG suffit pour
bonifier la base

*2 BONUS maximum comptabilisés par
élément essentiel*

*sauf dans le cas des lancés sur lesquels on
peut cumuler davantage de BONUS*

*A paraître dans la nouvelle version de la
brochure fin octobre*

« NOTE OUVERTE »

ELEMENTS ESSENTIELS CF2-3-4

ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU (BASES)

FAMILLE	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Roulements sur le corps			CF3 E14 Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste- épaule- dos	CF5 E14 Long roulement devant le corps sur les 2 bras
Lancés	CF1 E16 Cerceau tenu à 2 mains, Petit lancé à plat devant soi	CF2 E19 Dans le plan sagittal, Petit lancé à partir d'un élan	CF3 E19 Dans le plan sagittal, Lancé par élan	CF5 E19 Dans le plan sagittal, Lancé à partir des rotations arrière

BONUS EE ENGINES CF3

23
24

CF3 CERCEAU ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS															
BASES	BONUS														
Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste-épaule-dos	Avec passage sur segment bras-épaule-dos Critères DA <table border="1"><thead><tr><th colspan="7">Critères</th></tr></thead><tbody><tr><td>×</td><td>≠</td><td>≠</td><td>○</td><td>=</td><td>w</td><td>DB</td></tr></tbody></table>	Critères							×	≠	≠	○	=	w	DB
Critères															
×	≠	≠	○	=	w	DB									
Dans le plan sagittal, Lancé par élan	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancé ou le rattrapé														

BONUS EE ENGINES CF4



CF4 CERCEAU ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS															
BASES	BONUS														
<p>Long Roulement devant le corps sur les 2 bras</p>	<p>Critère DA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">Critères</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>⊗</td> <td>≠</td> <td>≠</td> <td>○</td> <td>=</td> <td>w</td> <td>DB</td> </tr> </tbody> </table>	Critères							⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Critères															
⊗	≠	≠	○	=	w	DB									
<p>Dans le plan sagittal, Lancé à partir des rotations arrière</p>	<p>Rotation (360°) sous l'envol de l'engin</p> <p>Critères R</p> <p>DB sur le lancé ou le rattrapé</p>														

PRECISIONS SUR LES BONUS ENGIN

Critères DA

1 point chacun

Critères						
⊗	≠	≠	○	=	w	DB



23
2

Critères R

1 point chacun

Valables pour tous les lancés avec ou sans rotation sous l'envol.

« **Rotation 360°** »

sous l'envol de l'engin:
2 points par rotation 360°





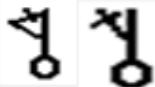









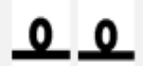


Les critères spécifiques à chaque engin valables
Les répétitions de DC interdites pour un seul et même engin

La reprise en rotation \downarrow est valable même en l'absence des critères \otimes et \neq

Les rotations identiques sont interdites pour un seul et même engin sauf si elles sont en série.

FICHES D'AIDE A LA NOTATION PREVUES

Début 2023

EQUILIBRES		ROTATIONS		SAUTS	
	2		3 et +		3
<i>Gauche sur 1/2 pte</i>				<i>Gauche</i>	
	2		3 et +		3
<i>Droit sur 1/2 pte</i>				<i>Droit</i>	
	2	<i>en dedans</i> 	1 et +		4 ou 5
		<i>sur j gauche</i>			
	3	<i>en dedans</i> 	1 et +		3 ou 4
		<i>sur j droite</i>		<i>Appel 1 pied</i>	
	5		1 et +		<i>Addition valeurs de chaque saut</i> 4 et +
		<i>en dehors</i>		<i>1 à 2 manèges</i>	
	3		1		
BONUS : 1 combinaison ou une difficulté au choix (non obligatoire)					
6 DC		6 DC		5 ou 6 DC	
18 DC à présenter + BONUS					

TESTS TECHNIQUES ML

CF4



6 DC de chaque groupe corporel
2 essais possibles.

1 BONUS au choix :

Soit une difficulté au choix de la liste des DC 7-10 ans

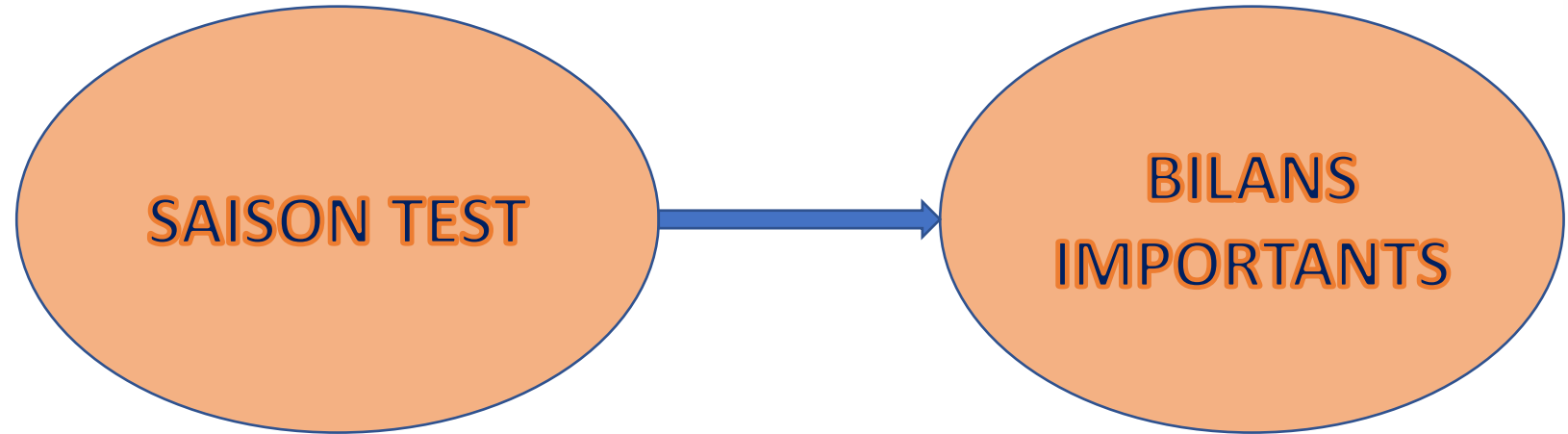
OU

Soit une combinaison de 2 DC au choix du code FIG

Evalués comme les tests techniques Avenir

CF = PREPARATION A LA PERFORMANCE

2024



ADAPTATIONS





ENSEMBLE CRÉONS

LE MOUVEMENT.

NOTATION DE LA COUPE FORMATION GR, Septembre 2022

Valérie FABRE

NOTATION DES ENCHAINEMENTS ML

CF2-CF3

23
24
2

ENCHAINEMENT ML IMPOSE CF2 ET CF3				
DIFFICULTE ML 2 juges			EXECUTION/ EXACTITUDE 2 juges	TOTAL ML
D : NOTE DE DEPART 4 DC en CF2 6 DC en CF3 BASE +BONUS (3pts + BONUS)	P : PENALISATION = Fautes d'exécution sur chaque DC X 10	T : = TOTAL POINTS D - P Addition du total point obtenu sur chaque DC	Pénalise les fautes techniques code FIG Pénalise les fautes d'exactitude (0.10)	
CF2 sur 12			Sur 10	CF2 sur 22
CF3 sur 18			Sur 10	CF3 sur 28

NOTATION DES ENCHAINEMENTS ENGIN

CF2-CF3

23
24
2

ENCHAINEMENT ENGIN CF2 ET CF3				
DIFFICULTE ENGIN 2 juges			EXECUTION/ ARTISTIQUE 2 juges	TOTAL ENGIN
D : NOTE DE DEPART 6 éléments essentiels EE 6 BASES à 3 pts + BONUS en CF3	P : PENALISATION = Fautes d'exécution sur chaque EE X10	T : = TOTAL POINTS D - P Addition du total points obtenu sur chaque EE	Pénalise à la fois pour les fautes techniques et Artistiques code FIG	
CF2 sur 18			Sur 10	CF2 sur 28
CF3 sur 18			Sur 10	CF3 sur 28

NOTATION DES ENCHAINEMENTS CF4



Les enchainements libres CF4 correspondent au programme National individuel 7-9 ans ou Nat 10-11 ans.

Se référer à la lettre technique FFG de chaque saison.

Exécution et Artistique évaluées sur 8 au lieu de 10.

Certaines DC ne sont pas autorisées pour cette catégorie ; voir réglementation technique.

2022-2023	NOMBRE DC	SAUTS	ROTATIONS	EQUILIBRES	R
ML 7-8-9 ans	6 DC dont 2 combi	2 dont 1 min par battement tendu	2 dont 1 pivot minimum	2 dont 1 min sur ½ pointe	Max : 2 R « ML » Série de 3 rotations
ENGIN 7-8-9 ans	4 DC dont 1 combi	1 par battement tendu	1 pivot	1 min sur ½ pointe	1 R minimum

NOTATION DES TESTS TECHNIQUES

PAR
ATELIERS

TESTS TECHNIQUES ENGIN CF2-CF3-CF4		
2 juges		
D : NOTE DE DEPART 6 éléments essentiels EE 6 BASES à 3 pts + BONUS en CF3 et en CF4	P : PENALISATION = Fautes d'exécution sur chaque EE X10	T : = TOTAL POINTS D - P Addition du total -points obtenu sur chaque EE
CF2 sur 18 pts X4 engins soit 72 pts		
CF3 sur 18 pts X4 engins soit 72 pts		
CF4 sur 18 pts X4 engins soit 72 pts		
TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4		
2 juges		
D : NOTE DE DEPART 6 DC dans chaque groupe corporel + 1 BONUS (Saut, Rotation, Equilibre) Valeur code FIG X 10	P : PENALISATION = Fautes d'exécution code FIG X10	T : = TOTAL POINTS D - P Addition du total -points obtenu sur chaque DC
CF4 NOTE OUVERTE (Maximum estimé à 50 points)		

VALIDATION DES RUBANS

TABLEAU RECAPITULATIF DES EPREUVES CF

	CF2		CF3		CF4	
TESTS PHYSIQUES	6 TESTS 120 pts	Sur 20	9 TESTS 180 pts	Sur 20	10 TESTS 200 pts	Sur 20
CORPOREL	ML imposé N°1	Sur 22	ML imposé N°1	Sur 28	ML libre	Note ouverte
	ML imposé N°2	Sur 22	ML imposé N°2	Sur 28	Tests Techniques CORPORELS (max estimé à 50)	Note ouverte
ENGIN	Enchaînement libre ENGIN	Sur 28	Enchaînement libre ENGIN	Sur 28	Enchaînement libre ENGIN	Note ouverte
	Tests techniques ENGIN (18 pts par engin)	Sur 72	Tests techniques ENGIN (18 pts par engin)	Sur 72	Tests techniques ENGIN (18 pts par engin)	Sur 72
TOTAL (SANS BONUS)	164 points		176 points		Note ouverte	
RUBAN NON VALIDE	Inférieur à 60% des points	BLANC	Inférieur à 60% des points	VERT	Inférieur à 60% des points	BLEU
	< 98.4 points		< 105.6 points		< 110 points	
RUBAN VALIDE	Supérieur ou égal à 60% des points	VERT	Supérieur ou égal à 60% des points	BLEU	Supérieur ou égal à 60% des points	JAUNE
	≥ 98.4 points		≥ 105.6 points		≥ 110 points	



**Grande liberté
d'organisation laissée
aux territoires**



Cette saison va permettre de s'approprier la CF

**Chacun peut
contribuer à
améliorer cet
outil de travail**



ENSEMBLE CRÉONS



LE MOUVEMENT.