



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE BROCHURE TECHNIQUE 2021 - 2022



Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique

Siège social : 10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX

Accueil & Adresse postale : Maison Régionale des Sports – 68, avenue Tony Garnier 69007 LYON
04 78 00 88 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr | auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
TURCITU Mariana	Responsable Technique GR	06 33 04 03 63	turcitumariana@gmail.com
BRET Isabelle	Formation des cadres	07 81 12 52 00	bretisabelle@gmail.com
NOSSREAU Chloé	Formation des gyms	06 15 48 15 96	cnossereau@hotmail.fr
MANUSE Pamela	Responsable des Juges	06 16 48 76 50	pamela.manuse@sfr.fr
PONTONNIER Cathy	Formation des juges	06 18 90 70 05	cathypontonnier@gmail.com
LARROQUE Marion	Responsable DRA	06 56 88 97 56	marion.larroque@hotmail.fr
CHARLAT Justine	Membre	06 10 53 63 43	justine.charlat@gmail.com
COPPIN Canelle	Responsable Pass	06 48 17 20 12	canellecoppin@yahoo.fr

PERSONNES RESSOURCES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GENIN Barbara	Référent GR comité directeur CAURAG	06 27 23 38 10	geninbarbara@gmail.com

REFERENTES DEPARTEMENTALES

Département	Nom	Prénom	Tél	Mail
Ain	ARNAUD	Alison		alison2808@hotmail.fr
Allier	PONTONNIER	Cathy	06 18 90 70 05	cathypontonnier@gmail.com
Ardèche/Drôme	VILLARD	Aline		alinevillard@hotmail.fr
Isère	MICHEL	Annie		annie.michel2@orange.fr
Loire				
Haute-Loire	BONY	Jennifer	06 64 96 58 45	catseyes_gr42@hotmail.com
Puy de Dôme	CARSAC	Blandine	06 95 63 99 11	blandine.carsac@free.fr
Rhône	DECOURT	Séverine	06 20 37 43 96	as.decourt@wanadoo.fr
Savoie	COPPIN	Canelle	06 68 70 33 16	canellecoppin@yahoo.fr
Haute-Savoie	BARBIER	Julie	06 29 84 38 27	eejh74@gmail.com

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Cette brochure technique régionale est à compléter par les informations fédérales :

- Concernant les informations nationales, elles se trouvent sur le site national <https://www.ffgym.fr/> : (Connexion => mon compte => compétition => base documentaire GR)
- la brochure nationale GR
- les lettres FFGym GR, qui apportent des mises à jour sur l'organisation compétitive
- la brochure des programmes GR, dans laquelle sont indiqués tous les contenus des différents programmes ainsi que les modalités de jugement.

La **Réglementation Générale 2021-2022 – Compétitions AURA**, reprend toutes les infos générales d'accès aux compétitions : procédures/paiement/dates butoirs : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/ACTIVITES/Compétition2/Réglementation-generale>

La diffusion des informations concernant les compétitions régionales se font sur le site régional AURA via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/Evenements>

ATTENTION : Forum technique interdisciplinaire le 3 octobre.

CALENDRIER 2021/2022

COMPÉTITIONS	DEPARTEMENT	INTER-DÉPART	RÉGION
INDIVIDUELS	16/17 oct 2021 DATE LIMITE	20/21 nov. 2021 <i>Est - Chambéry</i>	4/5 déc. 2021 Bourg en Bresse Finalité régionale
		20/21 nov. 2021 <i>Ouest - Gannat</i>	11/12 déc. 2021 Riom Finalité nationale
NATIONALES B 10/11 ans			27 nov. 2021 Vénissieux Tests phys + morpho
DUO/ENSEMBLES et EQUIPES NAT	19/20 mars 2022 DATE LIMITE	9/10 avril 2022 <i>Est - Fontaine</i>	30 avril/01 mai 2022 Bourg de Péage Equipe NAT Duo et Ens. NAT TF B et C
		9/10 avril 2022 <i>Ouest - Bellerive</i>	7/8 mai 2022 Fareins NAT 10/11 TF A + TR
DUO/ENSEMBLES 7/9	19/20 mars 2022 DATE LIMITE	9/10 avril 2022 <i>Est - Fontaine</i>	14/15 mai 2022 Lyon
		9/10 avril 2022 <i>Ouest - Bellerive</i>	
COUPE FORMATION 3		26/27 mars 2022 DATE LIMITE	14/15 mai 2022 Lyon
COUPE FORMATION 4			27 nov. 2021 Vénissieux Tests phys + morpho
			14/15 mai 2022 Lyon
OPEN INDIV/DUO/ENSEMBLE	26/27 mars 2022 DATE LIMITE		14/15 mai 2022 Lyon

COMPÉTITIONS

LISTES DES GYMNASTES QUI DOIVENT CHANGER DE NIVEAU

- Les gymnastes ayant terminé dans les 5 premières en catégorie régionale Individuelle lors du championnat régional **2019-2020** devront matcher en Fédéral individuelle lors de la saison **2021-2022**.
- Les gymnastes ayant participer en Nationales C lors du Championnat de France **2019-2020 de Reims** devront matcher en NB lors de la saison **2021-2022**.
- Les gymnastes ayant terminé dans les 6 premières lors du Championnat de France **2019-2020 de Reims**, en catégories Fédérales devront matcher en NB ou NC lors de la saison **2021-2022**.

TR 2019/2020 => TF 2021/2022			TF 2019/2020 => NAT 2021/2022		
CAT.	NOM	CLUB	CAT.	NOM	CLUB
2010 / 2009	JOLY Estelle	Chassieu	2010 / 2009	VERMOREL Clara	Valence
	MANZATO Lilou	Chambéry		MANUSE Lola	Chambéry
	PERRET Loan	Bellerive	2008 / 2007	GACHET Alycia	Riom
	LUDMANN Cerise	Chambéry		BOISSEAU Flora	B/ Bresse
	SANVILLE Mélissa	Vénissieux	2006 / 2005	BOURHIS Léonie	Lyon GR
HAMMACHI Célia	Vénissieux				
2008	CHALAS Lison	Montélimar	NC 2019/2020 => NB 2021/2022		
	TACCA Méline	Vénissieux	2010 / 2009	LE JAMTEL Sarah	Chambéry
	FAVRE Alicia	Bellegarde		ABBAD Alessia	Chambéry
	PORTAY Mallorie	Montchat	HAVAMEKIAN Marie	Valence	
2007	VALENTIN Clémentine	Montchat	2008 / 2007	BADEY Justine	Lyon GR
	PIRELLO BRINVILLIER	Saint Fons		SZYMANSKA Candice	Saint Fons
	JUIGNET NICOLAS Jade	Salésienne		CHALAYER Aurore	Ecully
	TADEUSZ Emma	Saint Fons	BERTHOLET Isaure	Saint Fons	
2006	JACQUEMETTON Elisa	B/Bresse	2006 / 2005	SUBLET Maelys	Corbas
	LABIDI Inès	Lyon GR		FROIDEVAU Violette	Grenoble
	AVOT Laetitia	Crolles		DEFUDES Capucine	Lyon GR
	FAYOLLE Cléa	Monistrol		ROGNON Lucie	Grenoble
	JOHANY Lily	Valence		SOSCIA Elisa	Allobroge
2005	WEHRLIN Lilou	Salésienne	2004 / 2003	NONGLATON Jade	Chambéry
	FALIU Faustine	Valence		BOUNIE Marion	Ecully
	ERNOULD Pauline	Salésienne		GEORGES Manon	Chambéry
	PRESTAVOINE Justine	Caluire	CHUZEVILLE Marlène	Bourgoin	
	VINCENT Jade	Montaud	2002 et av	DUPARC Jeanne	Annecy
BENDHAMANE Sihem	Saint Fons	ESPINO Fiona		Chassieu	
2004 / 2003	JANNAUD Mélissa	Moins	REBORA Laurine	B/ Bresse	
	HERMANN Natacha	Caluire	NB 2019/2020 => NA 2021/2022		
	GISBERT Elisa	Aubenas	2010 / 2009	COTRO RODRIGUEZ	Chambéry
	BOUCHUT Clarisse	Montchat		FORESTIER Adélie	Chambéry
2002 et av	LASSET Salomé	Riom	2004 / 2003	AUGUSTIN Lou	Chambéry
	DROGUE Nathalie	Crolles			
	CHILLON Cyntia	Crolles	2002 et av	SAUDER Gaelle	Annecy
	FARNIER Clémence	Lyon Rugby			
	CHIZAT Lucile	Montanay			
WEHRLIN Pauline	Salésienne				

COUPE FORMATION

- Les niveaux 2 se présentent en 2 étapes et seront gérés par les Départements :
 - 1^{ère} Etape : **DATE LIMITE** 27 mars 2022
 - 2^{ème} Etape : **DATE LIMITE** 21/22 mai 2022
- Les niveaux 3-4 se présentent en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 3 ou 4.
- Même si une gymnaste peut être engagée directement dans le niveau 3 ou 4, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.
- **La validation du niveau 2** est nécessaire pour participer à la catégorie compétitive **individuelle Fédérale 10-11 ans**.
- **La validation du niveau 3 ou 4** est indispensable pour participer à la catégorie compétitive **individuelle Nationale B 10-11 ans**.
- **Le niveau 4** correspond aux prérequis des catégories **Avenir** (filière Elite) et **Nationale A, 12-13 ans** (filière Performance).

NIVEAU	ETAPE 1	ETAPE 2
COUPE FORMATION 3	<p>9 Tests Physiques</p> <p>Le ML Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>L'engin « Programmé » MASSUES Enchaînement imposé au niveau national</p>	<p>Le ML Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>L'engin « Surprise » Enchaînement imposé au niveau national, communiqué un mois avant.</p>
COUPE FORMATION 4	<p>13 Tests Physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Écart droit - Écart gauche - Écart facial - Fermeture T/J - Pont - Pointes - Épaules - Flamingo - Détente - Sautillés - Course - Denisiuk 	<p>L'improvisation</p> <p>Le ML</p> <p>Enchaînement Libre (45 sec à 1 minute) contenu décliné du programme national individuel 7/9 ans</p> <p>3 Enchaînements Imposés : CORDE / MASSUES / RUBAN</p>

DATE	LIEU	ACTION	RESPONSABLES
27 novembre 2021	VENISSIEUX 9h30 – 11h30	Tests Physiques et Morphologiques	Mariana Turcitu Marion Larroque Canelle Coppin

PROGRAMMES COMPETITIFS

Pour la saison 2021/2022, il n'y a pas des prérogatives des engagements dans les compétitions individuelles (National ou Fédéral) pour **LES GYMNASTES 7/9 ET 10/11 ANS**.

PROGRAMMES COMPETITIFS 7/9 ANS NATIONAL

- **Individuel National 7/9 ans :**

- Cette catégorie sera une déclinaison du programme individuel Nat B 10-11 ans et les règles seront identiques.

- Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'inter-département individuel en novembre, à la région à finalité régionale en décembre

Individuel NATIONAL 7/9 Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Liste de difficultés proposées pour les Nat. 10/11 ans. 2 équilibres, 2 rotations dont un pivot et 2 sauts dont un en battement tendu. 4 pas de danse max <u>Nouveau</u> : Des combinaisons de 2 rotations, 4 maximums, comptabilisées comme les « Risques » avec engin, avec le critère additionnel de 0.10 pour changement d'axe et/ou de niveau. Pas de rotations identiques (sauf en série sur une même combinaison). Exemples : 2 déboulés= 0.20 ; Souplesse avant + tour fessier=0.20+0.10=0.30. Obligation d'intégrer une onde complète du corps au minimum.	Note E
*7/9 ans	M.L.	CODE FIG aménagé 6 difficultés corporelles max validées, MAX D = 5.00 points	CODE FIG
9 ans	ML/Massues	CODE FIG aménagé 8 difficultés corporelles max validées pour M.L., 6 difficultés corporelles max validées pour Engin	CODE FIG

(*) - **Deux Palmarès (2015/2014 et 2013)**

NATIONALE 7/9 DUO ET ENSEMBLE

Les individuels Nationales 7/9 ans peuvent s'engager seulement en Duo ou Ensemble Nationale.

Ouverts aux gymnastes :

- individuel Nationale 7/9 ans
- ou préparant la CF 3 ou 4 en parallèle

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en mars, à l'Inter-département Ensemble en avril, à la Région en mai.

- [Duo National 7/9 ans :](#)

DUO NATIONAL 7/9 ANS Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Difficultés sans limite de valeur Min 1 pas de danse - Min 4 Coll R/CR et +AUTORISE	Note E
7/9 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE	CODE FIG

- [Ensemble National 7/9 ans :](#)

Ensemble de 4 à 5 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 4 gymnastes) :

ENSEMBLE NATIONAL 7/9 ANS Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Difficultés sans limite de valeur Min 1 pas de danse - Min 4 Coll R/CR et +AUTORISE	Note E
7/9 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE	CODE FIG

FEDERALE 7/9 DUO ET ENSEMBLE

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en mars, à l'Inter-département Ensemble en avril, à la Région en mai.

Ouverts aux gymnastes :

- préparant la CF 2 en parallèle

Interdits aux gymnastes :

- ayant matcher en individuel Nationale 7/9 ans

- [Duo Fédéral 7/9 ans :](#)

DUO FEDERAL 7/9 ANS Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse - Min 4 Coll C – CC – C 2 flèches Brochure Nationale R INTERDITE 1 CR ou CRR AUTORISEE	Note E
7/9 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG

- [Ensemble Fédéral 7/9 ans :](#)

Ensemble de 4 à 5 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 4 gymnastes) :

ENSEMBLE FEDERAL 7/9 ANS Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse - Min 4 Coll C – CC – C 2 flèches Brochure Nationale R INTERDITE 1 CR ou CRR AUTORISEE	Note E
7/9 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG

TROPHEE REGIONAL INDIVIDUELS

Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles Fédéraux B et C ou Régionaux.

Ce programme est interdit :

- aux gymnastes des ensembles Fédérale A,
- aux gymnastes classés dans les 5 premières places en individuel National 9 ans (performances) et Régional sur la saison 2019-2020.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'Inter-département Individuels en novembre, à la Région à finalité régionale en décembre.

REGIONALE INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' 15 à 1'30 (dès le mois d'octobre)			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 3 Diff dont 1 de chaque GC Min : 2 pas de danse 1 R max validée R à 0.10 avec une rotation, rattrape 2ème rotation autorisée DE Pas de Min, pas de Max	Note E
10-11 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
12-13 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
14-15 ans	RUB	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
16-17 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG
18 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG

REGIONALE DUO ET ENSEMBLE

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Régionale.

**Ce programme est interdit aux gymnastes :
- aux catégories individuelles Fédérales et OPEN AURA.**

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en mars, à l'Inter-département Ensemble en avril, à la Région en mai.

Duo :

REGIONALE DUO Autorisé aux gymnastes des programmes REGIONALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse - Min 4 Coll C - CC - C 2 flèches Brochure Nationale R INTERDITE 1 CR ou CRR AUTORISEE	Note E
13 ans et -	CER	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D= 4.00 points	CODE FIG
Toutes catégories	MAS	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D=5.00 points	CODE FIG

Ensemble :

Ensemble de 4 à 6 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 4 gymnastes) :

RÉGIONALE ENSEMBLE Autorisé aux gymnastes des programmes RÉGIONALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse - Min 4 Coll C - CC - C 2 flèches Brochure Nationale R INTERDITE 1 CR ou CRR AUTORISEE	Note E
10-11 ans	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D= 3.00	CODE FIG
13 ans et -	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG
15 ans et -	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.00	CODE FIG
Toutes catégories	COR/BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.50	CODE FIG

OPEN INDIVIDUELS

Possibilité d'utiliser ce programme pour des Open Départementaux.
Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles et duo OPEN AURA.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- ayant validé la CF 3 ou 4 dans la saison 2018/2019
- des ensembles fédérale et régionale,
- des duos fédérale et régionale,

Les gymnastes peuvent participer aux Opens départements individuels en mars, à la région Open Individuels en mai.

OPEN RÉGIONAL INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 0'45 à 1'00			
Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E
		contenu D1/D2 : 3 Diff à 0.10 = 1 de chaque groupe corporel 2 pas de danse minimum contenu D3/D4 : 3 DE pour les 10/11 et -13 ans 5 DE pour les -15 et 16 et + R à 0.10 avec une rotation, rattrape 2ème rotation	
10-11 ans	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts	CODE FIG
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts	CODE FIG
15 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG
16 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG

OPEN DUO ET ENSEMBLE

Possibilité d'utiliser ce programme pour des Open Départementaux.
Autorisé pour tous les gymnastes individuels OPEN AURA.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- Engagés en individuel Régionale ou Fédérale.

Les gymnastes peuvent participer aux Open départements Ensemble en mars et à la région Open Ensemble en mai.

Duo :

OPEN DUO			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff à 0.10 = 1 de chaque groupe corporel Min 1 pas de danse – Min 4 Coll C – CC – C 2 flèches Brochure Nationale R, CR et CRR Interdites	Note E
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG
14 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 4.50	CODE FIG

Ensemble :

Ensemble de 3 à 6 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 3 gymnastes)

OPEN RÉGIONAL ENSEMBLE			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff 1 de chaque groupe corporel Min 1 pas de danse – Min 4 Coll C – CC – C 2 flèches Brochure Nationale R, CR et CRR Interdites	Note E
13 ans et -	LIBRE	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D= 2.50	CODE FIG
14 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG



COUPE AURA CLUB
(1 SEULE COMPETITION : LORS DE LA REGION FINALITE REGIONALE INDIV)

Chaque équipe doit être formée de :

- ✓ 3 Individuels Nationales MAX (non obligatoire)
- ✓ 3 Individuels Fédérales

Il est possible de mettre des fédérales à la place des nationales (si pas de nationale dans le club) et possible de mettre des régionales à la place des fédérales (si manque de gymnastes).

Parmi les 6 gymnastes il faut 3 gymnastes + 13 ans MAX (non obligatoire) et 3 gymnastes -13 ans

- ✓ Les 6 notes seront prises en compte pour le classement
- ✓ Chaque CLUB devra proposer au moins 1 juge

Plusieurs équipes par club autorisées

FORMATIONS DES GYMNASTES

CPR GYMNASTES

- 23-24-25 octobre 2021 à Vichy : **Perfectionnement des enchaînements individuels** (5 gymnastes/club + 1 entraîneur obligatoire) – 40 gymnastes maximum
- 18/19 décembre 2021 à Hauteville : **Gymnastes qualifiées au Championnat de France** 40 gymnastes maximum (1 entraîneur obligatoire/club)

CPR JEUNESSE

Regroupements ouverts pour toutes les gymnastes : **2012 / 2013**

- 06 Février 2022 à Vénissieux : **Détection gymnastes**
- 13 Mars 2022 à Vénissieux : **Perfectionnement**
- 03 Avril 2022 à Saint Fons : **Perfectionnement**
- 22 Mai 2022 à Vénissieux : **Sélection gymnastes DRA**

DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT POUR LES GYMNASTES NAT 9 ANS ET 10/11 ANS

Une sélection est organisée le
12 septembre 2020 à VENISSIEUX.

Cette sélection sera basée sur :

- des Tests Physiques : (souplesse des jambes, pont, fermeture T/J, épaules, denisiuk, détente et sautillés à la corde)
- des Tests Techniques : - Corporelle : 3 sauts, 3 pivots et 3 équilibres
de la liste des diff. NAT B 10/11 ans
- Engin (5 DE et 2 EDR)
- présentation d'un enchaînement

Les gymnastes sélectionnées, sont obligées de participer à l'ensemble des regroupements proposés.

DATE	LIEU	ACTION	PROGRAMME	ENCADREMENT
12/09/2021	VENISSIEUX 9h30 -16h30	Sélection des gymnastes non identifiées	TESTS PHYSIQUES et TECHNIQUES	Mariana Turcitu Cannelle Coppin Marion Larroque Sylvie Didone
26/09/2021	SAINT FONTS 9h30 - 16h30	Regroupement	DANSE Travail Diff Corporelles Technique engins	Charlène Richaud Marion Larroque Mariana Turcitu Cannelle Coppin Sylvie Didone
10/10/2021	VENISSIEUX 9h30 - 16H30	Regroupement	DANSE Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Cannelle Coppin Sylvie Didone Mariana Turcitu Marion Larroque
Du 23 au 25/10/2021	VICHY	STAGE + Sélection EJR ?	Danse Perfect des enchainements Préparation Physique	Charlène Richaud Marion Larroque Cannelle Coppin Sylvie Didone
07/11/2021	SAINT FONTS 9h30 - 16h30	Regroupement	DANSE Travail Diff Corporelles et technique engin Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Cannelle Coppin Sylvie Didone Mariana Turcitu Marion Larroque
28/11/2021	VENISSIEUX 9h30 - 16h30	Regroupement	DANSE Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Sylvie Didone Marion Larroque Cannelle Coppin Mariana Turcitu
Du 18 au 19/12/2021	VICHY Où HAUTEVILLE	STAGE	Danse et travail chorégraphique Technique engins Perfect des enchainements Préparation Physique	Charlène Richaud Marion Larroque Cannelle Coppin Sylvie Didone
16/01/2022	SAINT FONTS 9h30 - 16h30	Qualifiées CF NAT B 10/11 + AVENIRS	DANSE Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Sylvie Didone Cannelle Coppin Marion Larroque

PROGRAMME DETECTION ET AVENIR

DATE	LIEU	ACTION	PROGRAMME	ENCADREMENT
06/02/2022	VENISSIEUX 9h30 – 16h30	DETECTION JEUNESSE	Travail Diff Corporelles Technique engins Tests	Sylvie Didone Mariana Turcitu Canelle Coppin Marion Larroque
10/03/2022	SAINT FONTS 9h30 – 16h30	Regroupement AVENIRS	Travail Diff Corporelles Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Mariana Turcitu Canelle Coppin
	SAINT FONTS 10h30 – 16h30	Regroupement JEUNESSE	Travail Diff Corporelles Technique engins	Charlène Richaud Marion Larroque Sylvie Didone
03/04/2022	VENISSIEUX 9h30 – 16h30	Regroupement AVENIRS	Travail Diff Corporelles Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Mariana Turcitu Canelle Coppin
	VENISSIEUX 10h30 – 16h30	Regroupement JEUNESSE	Travail Diff Corporelles Technique engins Travail d'improvisation	Charlène Richaud Marion Larroque Sylvie Didone
22/05/2022	SAINT FONTS 10h30 – 16h30	REGION Stage de sélection gymnastes DRA 2012/2013	Tests techniques	Mariana Turcitu Marion Larroque Canelle Coppin Sylvie Didone

FORMATIONS JUGES ET CADRES

InteraGYM Formation a pour vocation de former des personnes, bénévoles ou salariées, dans le domaine des activités gymniques. Cinq domaines d'expertise sont répertoriés :

- Formation Animateur Fédéral
- Formation Moniteur Fédéral
- Formation des Juges
- Formation continue Juges/Cadres
- Formation du Certificat de Qualification Professionnelle
- Formation Coach Gym Santé
- Formation Express des dirigeants

Toutes les informations (dates, tarifs, contenus...) et inscriptions sont réunies sur le site <http://interagym-formation.com/>

Contact :

Emilie DAVID – Coordinatrice Formations – 07 71 89 66 76 - e.david@interagym-formation.com