

## Brochure Technique Régionale saison 2018

# Gymnastique Rythmique



## CONTACTS SECTEUR GR



### ORGANIGRAMME

#### COMITE TECHNIQUE GR Hauts-de-France 2018

<b>DELEGUE TECHNIQUE REGIONALE GR</b>	Aurélie DELEAU (Arras)	aurelie.vacheron@gmail.com	06 03 55 70 82
<b>MEMBRES</b>			
<b>COMITE TECHNIQUE GR</b>	Cynthia DUFLOT (Lomme)	cynthia.duflot07@gmail.com	06 22 92 41 20
	Svetlana KARBANOV (Calais)	sveta.s.a@mail.ru	
	Lucie METRA (Beauvais)	lucie.m21@hotmail.fr	
	Sabrina NOEL (Boulogne)	sabrinaphisel@live.fr	06 88 57 04 12
	Véronique POZO (Tourcoing)	vpozo@sfr.fr	06 29 72 19 30
	Aude VERNALDE (Calais)	aukidauki@live.fr	06 66 22 15 15
<b>MEMBRE COMITE REGIONAL DES JUGES</b>			
Caroline DECONNINCK (Villeneuve d'Ascq & CNS)	carodams59@gmail.com	06 61 55 57 28	

DELEGUEE TECHNIQUE REGIONALE GR (DT-GR) Elue au comité directeur <b>Aurélie DELEAU</b>										
SECTEURS	CADRES Animateur / CQP	JUGES			COMPETITION			FORMATION GYMNASTES		
								ANIMATION	P.A.S. CF2-3	P.A.S. Pré-filière CF4
RESPONSABLES	Aurélie DELEAU	Caroline DECONNINCK						Sabrina NOEL	Aude VERNALDE	Svetlana KARBANOV
REFERENTS	Marie-Laure VANNESTE (IRFA)	JUGE 1	JUGE 2	JUGE 3	COMPETITION	Programmes Nationaux	Programmes Régionaux		Adjointe : Céciliane HOCHART	
		Sandrine JEANNOT	Cynthia DUFLOT	Elyne COMBLEZ	Caroline DECONNINCK	Caroline DECONNINCK	Aurélie DELEAU			
INTERVENANTS	<i>Pré-requis : être formateur fédéral</i>  Aurélie DELEAU Gaëlle DROULEZ Catherine GRISON Céciliane HOCHART Françoise PECHILLON Marie-Laure VANNESTE Aude VERNALDE  <i>Non certifié :</i>  Sandrine JEANNOT Svetlana KARBANOV Sabrina NOEL	Caroline CHIMOT Aurélie DELEAU Cynthia DUFLOT Catherine GRISON Sandrine JEANNOT Svetlana KARBANOV Aude VERNALDE	Elyne COMBLEZ Caroline DECONNINCK Véronique POZO				Lucie METRA	Responsables départementaux :  59 : Anne-Sophie DOYEN  60 : Lucie METRA  62 : Sandrine JEANNOT		

## FORMATION DES GYMNASTES

L'ETR souhaite dynamiser le secteur et proposer à nouveau des regroupements. Il s'agira pour chaque stage de :

- Favoriser les échanges avec les clubs et entraîneurs.
- Présenter obligatoirement des entraîneurs clubs avec les gymnastes envoyées en formation.
- Formatrices en binômes : l'une s'orientera plus sur le travail des gymnastes, l'autre de la formation continue des cadres accompagnateurs

### **SECTEUR PERFORMANCE : 3 actions**

#### **ACTION 1.1 :**

<b>RESPONSABLES</b>	Svetlana KARBANOV & Aude VERNALDE
<b>Dates et lieux</b>	Toussaint 2017 à Calais
<b>Gymnastes</b>	Benjamines 2007/2008 engagées en individuelles Nationales (gymnastes à profil)

#### **ACTION 1.2 :**

<b>RESPONSABLES</b>	Svetlana KARBANOV & Aude VERNALDE
<b>Dates et lieux</b>	JANVIER 2018 à Calais
<b>Gymnastes</b>	Benjamines 2007/2008 qualifiées pour le Championnat de France National A et B  + Juges convoqués

#### **ACTION 1.3 :**

<b>RESPONSABLES</b>	Svetlana KARBANOV & Aude VERNALDE
<b>Dates et lieux</b>	?
<b>Gymnastes</b>	Benjamines 2007/2008 ayant participé au Championnat de France des individuelles National A et B

## SECTEUR FEDERAL COMPETITION : 2 actions

### ACTION 2 :

<b>RESPONSABLES</b>	Céciliane HOCHART & Catherine GRISON
<b>Dates et lieux</b>	15/04/18 à Arques
<b>Durée du stage</b>	½ journée
<b>Gymnastes</b>	Gymnastes nées en 2009-2010-2011-2012 ayant un niveau CF1/CF2

### ACTION 3 :

<b>RESPONSABLES</b>	Aude VERNALDE & Sandrine JEANNOT
<b>Dates et lieux</b>	24/02/18 à ?
<b>Durée du stage</b>	Journée
<b>Gymnastes</b>	Gymnastes nées en 2007-2008-2009-2010-2011 ayant un niveau CF3/CF4

## SECTEUR ANIMATION : 2 actions

### ACTION 4 :

<b>RESPONSABLES</b>	Catherine GRISON
<b>Dates et lieux</b>	23/05/18 à Lomme (59)
<b>Durée du stage</b>	« Club ouvert »  Durée d'un entraînement Loisirs
<b>Gymnastes</b>	Toutes gymnastes LOISIRS

### ACTION 5 :

<b>RESPONSABLES</b>	Sabrine NOEL & Lucie METRA
<b>Dates et lieux</b>	7 OU 8/04/18 ?  Gymnase ou salle de spectacle (scène)
<b>Durée du stage</b>	Rencontre spectacle : FESTI' GR  Après-midi ou soirée ?
<b>Gymnastes</b>	Toutes gymnastes LOISIRS



## ACCESS GYM GR (1<sup>ère</sup> Partie) Gymnastique Rythmique

L'**Access Gym GR (1<sup>ère</sup> partie)** est une offre de pratique **NON COMPETITIVE**, simple, motivante et facile à mettre en place pour capter de nouveaux publics et les fidéliser.

Ce programme d'**ANIMATION** se veut attractif avec une approche pédagogique dynamique et progressive et une formalisation des progrès par paliers successifs.

C'est un **programme « clé en main »** prêt à l'emploi avec des solutions adaptées et adaptables. Il vise à aider les animateurs/entraîneurs dans la conception de leurs séances, en leur proposant des outils adaptés : fiches techniques, photos, vidéos, musiques et des idées d'ateliers développant leur imagination et leur capacité de création.

Ce programme aide à dynamiser et à structurer les clubs.

### Objectifs généraux

- Acquérir une disponibilité corporelle répondant à la notion fondamentale « d'accompagnement corporel » indispensable à la manipulation de l'engin, avant l'apprentissage de toute technique corporelle.
- Découvrir et utiliser les principes de base de la mobilisation des 5 engins.
- Coordonner la mobilisation du corps et de l'engin en appréhendant les notions de temps et d'espace.
- Travailler en groupe avec des partenaires en s'entraîdant et en coopérant.

## Publics

Access Gym GR s'adresse à des gymnastes débutants. Il peut être proposé dans l'année des 6 ans, dans la suite logique de la Baby Gym, et à tous les débutants quel que soit leur âge, y compris aux personnes porteuses de handicaps.

Il est conçu pour un public cherchant une activité de loisir, permettant de progresser et de situer son niveau de pratique, sans être obligé de faire de la compétition.

Ce programme se situe **en amont de la Coupe Formation GR** (aux objectifs différents), en permettant aux gymnastes de se préparer à l'apprentissage de techniques corporelles et à l'engin plus spécifiques.

## Organisation du programme

**Il se présente en 9 niveaux.**

Le principe est de passer d'une étape à une autre, quand la précédente est acquise.

### Sont proposées :

- une progression technique aux 5 engins.
- une préparation corporelle à travers 9 échauffements, correspondant à chaque niveau.
- une initiation à la construction de mini enchaînements en groupe.

## FORMATION DES JUGES

La formation est divisée en 4 niveaux, en relation avec le code FIG en vigueur et la brochure technique GR de la saison en cours (qui régleme les différents niveaux des compétitions françaises).

Il est obligatoire d'avoir validé un niveau complet pour pouvoir se présenter au niveau supérieur.

**Prérogatives des formateurs : niveau supérieur au niveau formé.**

NIVEAU	FORMATION	CONTENU supplémentaire au précédent	FINALITE DE JUGEMENT	CATEGORIES
<b>NIVEAU 1</b>	DEPARTEMENT	<b>Exécution Technique</b> Individuelles + Ensembles <b>D1 D2</b> : individuelles fédérales <b>D1 D2</b> : Ensemble fédérale B CF (réglementation)	Département Inter-Département	<b>Exécution technique</b> : toutes catégories (individuelles et ensembles) D1D2 Individuelle fédérale D1D2 ensemble fédéral B
<b>NIVEAU 2</b>	INTER-DEPARTEMENT REGION	<b>Exécution Artistique</b> individuelle <b>D1 D2</b> : code FIG individuelle <b>D3 D4</b> Individuelles <b>D3 D4</b> : Ensemble fédérale B	Département Inter-Département Région	<b>Exécution technique et artistique individuelles, Exécution technique ensembles</b> : Toutes les catégories <b>D1 D2 D3 D4 individuelles</b> : Toutes catégories <b>D1 D2 et D3 D4</b> : Ensemble fédéral B
<b>NIVEAU 3</b>	REGION	<b>Exécution Artistique ensembles</b> <b>D1 D2</b> : Echanges suite <b>D3 D4</b> : ensemble tous niveau	Département Inter-Département Région	<b>E et D</b> toutes catégories sauf élite.
<b>NIVEAU 4</b>	NATIONAL	CODE FIG Elite	Tous niveaux Finales nationales	Toutes



# Modules de Formation Gymnastique Rythmique 2017/2020

Département	Inter-département	Région	National
-------------	-------------------	--------	----------

1

2

3

4

## PREROGATIVES DE CHANGEMENT DE NIVEAU

AVOIR SON NIVEAU 1  
AVOIR JUGER 3  
COMPETITIONS

AVOIR SON NIVEAU 2  
AVOIR JUGER 3  
COMPETITIONS

AVOIR SON NIVEAU 3  
AVOIR JUGER 3  
COMPETITIONS

1

2

3

4

Exécution  
Technique  
Individuelles  
Ensemble  
code FIG

D1 D2  
individuelles TF  
Ensemble TFB

Règlementation  
CF

Exécution  
Technique  
Individuelles  
Ensemble  
code FIG

Exécution  
Artistique  
individuelle  
code FIG

D1 D2 et  
D3 D4  
Individuelle  
Code FIG

D1 D2 et  
D3 D4  
ensemble TFB

Exécution  
Technique et  
Artistique  
Code FIG

D1 D2  
D3 D4  
Code FIG

Individuelle et  
Ensemble

Jugement  
jusqu'au niveau  
Régional

**CODE FIG**

(Ensemble et  
Individuelle)  
**Jugement  
National**

### FORMATION DES JUGES : Juge 1 & Juge 2

JOURS	NIVEAU CONCERNE	LIEU	HEURES	CONTENUS	INTERVENANTS
S 4 NOVEMBRE 2017	<b>JUGE 2</b>		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	D3-D4 Individuelle & Ensemble	Théorie + Vidéo
D 5 NOVEMBRE 2017	<b>JUGE 1 JUGE 2</b>		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	D1-D2 Individuelle & Ensemble	Théorie + Vidéo
S 11 NOVEMBRE 2017	<b>JUGE 2</b>		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	Exécution – artistique Individuelle	Théorie + Vidéo
D 12 NOVEMBRE 2017	<b>JUGE 1 JUGE 2</b>		10h00 / 12h30 13h30 / 16h00	Exécution – technique Individuelle & ensemble	Théorie + Vidéo
S 18 ou D 19 NOVEMBRE 2017	<b>JUGE 1 JUGE 2</b>	Inter-département INDIV		Pratique	Pratique Terrain
S 2 DECEMBRE 2017	<b>JUGE 2</b>	CYSOING (59)	14h00 / 17h00	Entraînement Vidéo	Vidéo
D 3 DECEMBRE 2017	<b>JUGE 1</b>	ARQUES (62)	10h00 / 12h30	Généralités Réglementation CF	Théorie + Vidéo
			13h30 / 16h00	Entraînement Vidéo	
S 13 JANVIER 2018	<b>JUGE 1</b>	CYSOING (59)	14h00 / 16h30	EXAMEN	QCM + Vidéo
D 14 JANVIER 2018	<b>JUGE 2</b>	CYSOING (59)	10h00 / 12h30	EXAMEN	QCM + Vidéo

## Recyclage Juge 1-2-3

JOURS	NIVEAU CONCERNE	LIEU	HEURES	CONTENUS		INTERVENANTS
V 6 OCTOBRE 2017	JUGE 1 JUGE 2 JUGE 3	CREPS Wattignies	18h00-21h00	Exécution – Technique Indiv & Ensemble	Théorie + Vidéo	Véronique POZO Caroline DECONNINCK Elyne COMBLEZ
S 7 OCTOBRE 2017	JUGE 1 JUGE 2 JUGE 3	CREPS Wattignies	9h00-12h00	D1 – D2 Individuelles	Théorie + Vidéo	
	JUGE 1	CREPS Wattignies	13h30-20h00	D1 – D2 Ensembles	Théorie + Vidéo	
	JUGE 2 JUGE 3			D1 – D2 Ensembles D3 – D4 Individuelles		
D 8 OCTOBRE 2017	JUGE 2 JUGE 3	CREPS Wattignies	9h00-17h00	Exécution – Artistique Indiv & Ensemble D3 – D4 Ensembles	Théorie + Vidéo	

**Retrouvez toutes les informations complémentaires dans le catalogue de formations : IRFA 5962.**

# **FORMATION DES GYMNASTES**

## **Formation animateur GR**

Module 1 « Animer » : 21/22 octobre 2017 La Madeleine

Module 2 : 2 et 3 mai 2018 à Calais

Module 3 : 04 et 05 mai 2018 à Calais

**Retrouvez toutes les informations dans le catalogue de formations :**  
**IRFA 5962.**

# COMPETITIONS

## PROGRAMMES REGIONAUX HAUTS-DE-France 2018 POUSSINES 7/8/9 ans

Toutes les catégories 7/8/9ans (poussines) individuel et ensemble participent à 2 compétitions sur la saison :

- Championnat interdépartemental du 24-25/03/18
- Etape 2 CF du Pas de Calais le 3/06/18

<b>INDIVIDUEL PERFORMANCE (durée 1'15 à 1'30)</b> <b>Avoir validé sa CF3 ou CF4 argent ou CF4 doré</b>			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		<i>6 diff de la liste proposée pour les 10-11ans</i> <i>Performance avec 2 sauts dont 1 en battement tendu, 2 équilibres (pied à plat autorisé), 2 rotations dont 1 pivot</i>  <i>Programme décliné du programme individuel national B 10-11ans.</i>	
8-9 ans	ML	CODE FIG AMENAGE 6 difficultés corporelles MAX D = 5.00	Code FIG

<b>ENSEMBLE PERFORMANCE 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30)</b> <b>Ensemble de 4 à 5 gymnastes</b> <b>Etre engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4</b>  <b>+0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4</b>			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		<i>Valeur des difficultés non limitée,</i> <i>3 diff de chaque GC</i> <i>Min 1 pas de danse</i> <i>Min 4 collaborations</i> <i>1 R max</i>	
7-9 ans	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 4.00	Code FIG

ENSEMBLE FEDERAL 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30)			
Ensemble de 4 à 7 gymnastes			
Etre engagé en parallèle dans un programme CF2 ou CF3 ou avoir validé la CF3			
+0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.  <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E
7-9 ans	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG

**PROGRAMMES REGIONAUX HAUTS-DE-France 2018**  
**10ANS et +**

**« Individuelles »**

REGIONAL INDIVIDUEL (durée 1'15 à 1'30)			
Participe lors des championnats « ensemble FEDERAL »			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.  <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC + Eléments corporels à 0.10 (GC différents) Min 2 pas de danse DE pas de Min, pas de Max R interdite</i>	Note E
10-11 ans	RUBAN	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 élément corporel MAX D = 2.00	Code FIG
12-13 ans	BALLON	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 éléments corporels MAX D = 2.50	Code FIG
14ans et +	CORDE	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 éléments corporels MAX D = 2.50	Code FIG

## PROGRAMMES REGIONAUX HAUTS-DE-France 2018

**10ANS et +**

**« Duo & Ensembles »**

REGIONAL DUO (durée 1'15 à 1'45) Ensemble de 2 gymnastes (individuelle fédérale autorisée)			
Participe lors des championnats « Ensemble FEDERAL »			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.  <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC + Liste de difficultés autorisées en Fédérale Individuel Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E
10-13 ans	BALLONS	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG
TC	CERCEAU / MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 3 échanges MAX D = 4.00	Code FIG

REGIONAL ENSEMBLE (durée 1'15 à 1'45) Ensemble de 3 à 6 gymnastes (pas de remplaçante supplémentaire autorisée) +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4			
Participe lors des championnats « Ensemble FEDERAL »			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.  <i>Valeur des difficultés limitée, 3 diff à 0.10 de chaque GC Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E
10-11 ans	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 2.00	Code FIG
13 ans et -	CORDES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 2.50	Code FIG
14 ans et +	BALLONS	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG



# Calendrier GR 2017-2018

Septembre 2017	Octobre 2017	Novembre 2017	Décembre 2017	Janvier 2018	Février 2018
01 V Séminaire Val Joly 18h	01 D	01 M Toussaint	01 V	01 L Jour de l'An	01 J
02 S Séminaire Val Joly	02 L	02 J	02 S JUGE 1 & JUGE 2	02 M	02 V
03 D Séminaire Val Joly	03 M	03 V	03 D JUGE 1 & JUGE 2	03 M	03 S
04 L	04 M	04 S JUGE 1 & JUGE 2	04 L	04 J	04 D
05 M	05 J	05 D JUGE 2	05 M	05 V Limite engagem. Poussine	05 L
06 M	06 V Juge 4 + Recycl. J1-2-3	06 L	06 M	06 S	06 M
07 J	07 S Juge 4 + Recycl. J1-2-3	07 M	07 J	07 D	07 M
08 V	08 D Juge 4 + Recycl. J1-2-3	08 M	08 V	08 L	08 J
09 S Positionnement CQP	09 L	09 J	09 S	09 M	09 V
10 D	10 M	10 V	10 D	10 M	10 S
11 L	11 M	11 S JUGE 1 & JUGE 2	11 L	11 J	11 D
12 M	12 J	12 D JUGE 2	12 M	12 V	12 L
13 M	13 V	13 L	13 M	13 S JUGE 1 - Examen	13 M
14 J	14 S Département INDIV	14 M	14 J	14 D JUGE 2 - Examen	14 M
15 V	15 D Département INDIV	15 M	15 V	15 L	15 J
16 S Colloque des Juges	16 L	16 J	16 S Région INDIV	16 M	16 V
17 D Colloque des Juges	17 M	17 V	17 D Région INDIV	17 M	17 S Départ. ENSEMBLE
18 L	18 M	18 S Inter-Dep INDIV +	18 L	18 J	18 D Départ. ENSEMBLE
19 M	19 J	19 D Pratique Juge 1 & 2	19 M	19 V	19 L
20 M	20 V	20 L	20 M	20 S	20 M
21 J	21 S Module 1 Animer	21 M	21 J	21 D	21 M
22 V	22 D La Madeleine	22 M	22 V	22 L	22 J
23 S	23 L	23 J	23 S	23 M	23 V
24 D Réunion Clubs à Soissons	24 M	24 V	24 D	24 M	24 S
25 L Limite engagement INDIV	25 M	25 S	25 L Noël	25 J	25 D
26 M	26 J	26 D	26 M	26 V France INDIV NAT & TF	26 L
27 M	27 V	27 L	27 M	27 S Besançon	27 M
28 J	28 S	28 M	28 J	28 D France INDIV NAT & TF	28 M
29 V	29 D	29 M	29 V	29 L	
30 S	30 L	30 J Limite engagem. Ensemble	30 S	30 M	
	31 M	+ CF4	31 D	31 M	



Mars 2018	Avril 2018	Mai 2018	Juin 2018	Juillet 2018	Août 2018
01 J	01 D Pâques	01 M Fête du Travail	01 V	01 D	01 M
02 V	02 L Lundi de Pâques	02 M Module 2 GR	02 S Etape 2 - CF (59) (60)	02 L	02 J
03 S	03 M	03 J Calais	03 D Etape 2 - CF (62) & Finale Poussines	03 M	03 V
04 D	04 M	04 V Module 3 GR	04 L	04 M	04 S
05 L	05 J	05 S Calais	05 M	05 J	05 D
06 M	06 V	06 D	06 M	06 V	06 L
07 M	07 S France Elite	07 L	07 J	07 S	07 M
08 J	08 D Rodez	08 M Victoire 1945	08 V France Avenir	08 D	08 M
09 V	09 L	09 M	09 S France TF - Villancher	09 L	09 J
10 S	10 M	10 J Ascension	10 D Nantes (44)	10 M	10 V
11 D	11 M	11 V	11 L	11 M	11 S
12 L	12 J	12 S Région ENS. TF	12 M	12 J	12 D
13 M	13 V	13 D Région ENS. TF	13 M	13 V	13 L
14 M	14 S	14 L	14 J	14 S Fête Nationale	14 M
15 J	15 D	15 M	15 V	15 D	15 M Assomption
16 V	16 L	16 M	16 S	16 L	16 J
17 S Coupe du PDC	17 M	17 J	17 D	17 M	17 V
18 D Etape 1 CF	18 M	18 V	18 L	18 M	18 S
19 L	19 J	19 S France ENS. NAT	19 M	19 J	19 D
20 M	20 V	20 D Chambéry (73)	20 M	20 V	20 L
21 M	21 S Région ENS. NATIONAL	21 L Lundi de Pentecôte	21 J	21 S	21 M
22 J	22 D Région ENS. NATIONAL	22 M	22 V	22 D	22 M
23 V	23 L	23 M	23 S	23 L	23 J
24 S Inter-Dep. ENS.	24 M	24 J	24 D	24 M	24 V
25 D Inter-Dep. ENS.	25 M	25 V	25 L	25 M	25 S
26 L	26 J	26 S	26 M	26 J	26 D
27 M	27 V	27 D	27 M	27 V	27 L
28 M	28 S	28 L	28 J	28 S	28 M
29 J	29 D	29 M	29 V	29 D	29 M
30 V	30 L	30 M	30 S	30 L	30 J
31 S		31 J		31 M	31 V