



BROCHURE TECHNIQUE REGIONALE – GR 2019

VERSION FINALE DU 25/09/2018



CONTACTS SECTEUR GR

COMITE TECHNIQUE GR Hauts-de-France 2019

DELEGUEE TECHNIQUE REGIONALE GR	Aurélie DELEAU (Arras)	aurelie.vacheron@gmail.com	06 03 55 70 82
MEMBRES COMITE TECHNIQUE GR	Cynthia DUFLOT (Lomme)	cynthia.duflot07@gmail.com	06 22 92 41 20
	Svetlana KARBANOV (Calais)	sveta.s.a@mail.ru	06 15 53 70 85
	Lucie METRA (Amiens)	lucie.m21@hotmail.fr	06 08 78 24 23
	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
MEMBRE COMITE REGIONAL DES JUGES	Caroline DECONNINCK (Villeneuve d'Ascq) Membre de la Commission nationale Sportive GR à la Fédération	carodams59@gmail.com	06 61 55 57 28

ORGANIGRAMME COMITE TECHNIQUE GR Hauts-de-France 2019

DELEGUEE TECHNIQUE REGIONALE GR (DT-GR) Elue au comité directeur <i>Aurélie DELEAU</i>									
SECTEURS	CADRES Animateur / CQP	JUGES			COMPETITION			FORMATION GYMNASTES	
							P.A.S. CF2-3	P.A.S. Pré-filière CF4	
RESPONSABLES	Marie-Laure VANNESTE (IRFA)	Caroline DECONNINCK						?	Svetlana KARBANOV
REFERENTS		Aurélie DELEAU	JUGE 1 Cynthia DUFLOT	JUGE 2 Elyne COMBLEZ	JUGE 3 Caroline DECONNINCK	COMPETITION Caroline DECONNINCK	Programmes Nationaux Caroline DECONNINCK		
INTERVENANTS	<p><i>Formateurs fédéraux</i></p> <p>Aurélie DELEAU Gaëlle DROULEZ Catherine GRISON Céciliane HOCHART Françoise PECHILLON Marie-Laure VANNESTE Aude VERNALDE</p> <p><i>Formateur régional</i></p> <p>Sylvie LECLAIRE Stacy DONCK Anne-Sophie DOYEN</p>	Cynthia DUFLOT Lucie METRA Emilie BRIQUET	Elyne COMBLEZ Caroline DECONNINCK Véronique POZO	<p><i>Responsable Compétitions régionales</i></p> <p>Caroline DECONNINCK</p> <hr/> <p><i>Responsable Compétitions inter-départementales</i></p> <p>Elyne COMBLEZ</p>				<p>Responsables départementaux :</p> <p>59 : Anne-Sophie DOYEN 60 : ? 62 : Sandrine JEANNOT</p>	

CALENDRIER DES COMPÉTITIONS GR Saison 2019

COMPÉTITIONS	DEPARTEMENTAL	INTER-DEPARTEMENTAL	REGION	FRANCE
Individuelles Nationales & Fédérales	13-14/10/18 59 : LILLE 60/62 :	17-18/11/18 NOYON	15-16/12/18 TOURCOING	26-27/01/19 CHAMBERY
Ensembles Nationaux	2-3/03/19 59 :	23-24/03/19 VILLENEUVE D'ASCQ	27-28/04/19 ARQUES	25-26/05/19 BREST
Ensembles Fédéraux	60/62/80 :		11-12/05/19 LILLE	8-9/06/19 BESANCON
Coupe Formation	Etape 1 16-17/03/19 59 : 60 : 62 :		Etape 2 4-5/05/19 59 : LOMME 60 : CREIL 62 : CALAIS	

PROGRAMMES REGIONAUX HAUTS-DE-FRANCE 2019

La réglementation en vigueur est celui de la FFGYM Nationale (respect des niveaux de pratique, lettre FFGYM, brochure technique...)

1. Toutes les catégories 7/8/9ans (poussines) individuel et ensemble participent à **3 compétitions** sur la saison :
 - **Championnat départemental du 2-3/03/19 (individuels + ensembles)**
 - **Championnat interdépartemental du 23-24/03/19 (individuels + ensembles)**
 - **Championnat régional :**
 - « Ensembles nationaux » du 27-28/04/19 pour les poussines PERFORMANCE (individuels + ensembles)
 - « Ensembles fédéraux » du 11-12/05/19 pour les poussines FEDERALES (ensembles)
2. Toutes les catégories 10 ans et + des programmes régionaux (individuel, duo et ensemble) participent aux **3 compétitions « ensembles fédéraux »** : championnat départemental, interdépartemental et régional.



PROGRAMMES POUSSINES 7/8/9 ans

INDIVIDUEL PERFORMANCE (durée 1'15 à 1'30)			
<p>7-8 ans : Etre engagé en parallèle en CF3 ou CF4 OU avoir validé un de ces niveaux 9ans : Avoir validé la CF3 ou CF4 (ruban jaune, argent ou doré)</p>			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		<p><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></p> <p><i>Programme décliné du programme individuel national B 10-11ans.</i></p>	
7-8-9 ans	ML	CODE FIG AMENAGE 6 difficultés corporelles MAX D = 5.00	Code FIG
ENSEMBLE PERFORMANCE 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30)			
<p>Etre engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4 ou avoir validé la CF3 ou ruban jaune, argent ou doré Ensemble de 4 à 5 gymnastes +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4</p>			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		<p><i>Valeur des difficultés non limitée,</i> <i>3 difficultés de chaque GC</i> <i>Min 1pas de danse</i> <i>Min 4 collaborations</i> <i>1 R max</i></p>	
7-8-9 ans	BALLON	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 5.00	Code FIG
ENSEMBLE FEDERAL 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30)			
<p>Etre engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4 ou avoir validé la CF3 ou ruban jaune, argent ou doré Ensemble de 4 à 7 gymnastes +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4</p>			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		<p><i>Valeur des difficultés limitée,</i> <i>3 diff à 0.10 de chaque GC</i> <i>Min 1pas de danse</i> <i>Min 4 collaborations</i> <i>R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i></p>	
7-8-9 ans	BALLON	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG

PROGRAMMES 10ANS et +

INDIVIDUEL REGIONAL (durée 1'15 à 1'30)			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés 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	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 élément corporel MAX D = 2.50	Code FIG
12-13 ans	CERCEAU	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 éléments corporels MAX D = 3.00	Code FIG
14ans et +	RUBAN	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 3 éléments corporels MAX D = 3.50	Code FIG
REGIONAL DUO (durée 1'15 à 1'45) Ensemble de 2 gymnastes (individuelle fédérale autorisée)			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC (+ Liste de difficultés autorisées en Fédérale Individuel) Min 1pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E
10-13 ans	BALLON / CERCEAU	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 4.50	Code FIG
Toutes Catégories	CORDE / BALLON	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 3 échanges MAX D = 5.00	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			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés 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	CERCEAUX	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.00	Code FIG
13 ans et -	BALLONS	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.50	Code FIG
Toutes Catégories	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 4.50	Code FIG



FORMATION GYMNASTES

Dispositif Régional d'Accession (DRA) :

Dans le cadre de la détection (DRA), le Comité Régional des Hauts de France présentera une équipe à la revue d'effectif GR qui se déroulera à THIAIS le 25 novembre 2018.

Public concerné : Gymnastes engagées en National B 10/11 ans

Mode de sélection : Suite à la compétition départementale individuelle Nationale B 10/11 ans, les 3 premières 2008 et 3 premières de 2009 de chaque département, seront pré-sélectionnées pour participer au stage PERFORMANCE 10/11 ans qui se déroulera à Calais (info ci-dessous).

Lors de ce stage, 2 gymnastes 2008 et 2 gymnastes 2009 seront sélectionnées pour composer l'équipe Hauts de France qui participera à la revue d'effectif.

Contacts : Aude VERNALDE

SECTEUR PERFORMANCE 10-11 ANS : Responsable Svetlana KARBANOV

- **Samedi 20 Octobre 2018 :** 9h30-17h à Calais.
10-11 ans engagées en secteur performance (NAT A, B ou C)
Présence d'un entraîneur obligatoire.
- **Samedi 5 Janvier 2019 :** 9h30-17h à Calais.
10-11 ans sélectionnées au championnat de France de Chambéry 2019.
Présence d'un entraîneur obligatoire.
Présence des juges convoqués au championnat de France

SECTEUR JEUNESSE : Responsables départementales, Anne-Sophie DOYEN et Sandrine JEANNOT

- **Samedi 9 Février 2019 :** 14h à 17h à lieu à déterminer dans le Nord de préférence.
Gymnastes engagées en CF3-CF4
Présence d'un entraîneur club obligatoire.

SECTEUR ANIMATION :

Rencontre et partage à destination des gymnastes en loisir afin d'aborder la GR spectacle.

Ateliers:-expression corporelle
-relation musique/mouvement
-expression artistique et manipulation (autre que engin GR)

Date :31 mars 2019

Lieu : à définir en fonction des inscriptions.

8 gymnastes maxi par club et âge:+de 9ans

Horaires : 14h-17h

Contact : Sabrina PHISEL, sabrinaphisel@live.fr 06 88 57 04 12



FORMATION CADRES & JUGES

Toutes les formations cadres et juges se trouvent dans la brochure IRFA.

FORMATION CONTINUE

FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS

JOURNEE à THEME GAF / GR / AERO

SAMEDI 6 OCTOBRE Complexe gymnique 78 avenue Pierre Mendès France ARQUES

Maximum 2 entraîneurs et 4 gymnastes par club

	GAF PERFORMANCE / NATIONAL	GR NATIONAL	AERO NATIONAL
12h45 - 13h	ACCUEIL salle AERO		
13h - 14h45	Barres de Danse Tenues de jambes	Travail Artistique Relation Musique Mouvement Travail saut gymnique	Renforcement musculaire et travail d'alignement avec TRX et FITBALL
	salle de Danse	salle GAF	salle Aéro
	Grégory MILAN	Laëtitia LENCLOS	Johan LENCLOS
15h - 16h45	Renforcement musculaire et travail d'alignement avec TRX et FITBALL	Barres de Danse Tenues de jambes	Travail Artistique Relation Musique Mouvement Travail saut gymnique
	salle Aéro	salle de Danse	salle GAF
	Johan LENCLOS	Grégory Milan	Laëtitia LENCLOS
17h - 18h45	Travail Artistique Relation Musique Mouvement Travail saut gymnique	Renforcement musculaire et travail d'alignement avec TRX et FITBALL	Barres de Danse Tenues de jambes
	salle GAF	salle Aéro	salle de Danse
	Laëtitia LENCLOS	Johan LENCLOS	Grégory Milan

Un formulaire d'inscription est transmis par mail dans les clubs : réponse pour le 30/09/18

Modalités:

Renseignements dans la brochure IRFA

CALENDRIER PREVISIONNEL GR SAISON 2019

Septembre					Octobre					Novembre					Décembre					Janvier								
	JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION		JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION		JUGE	JUGE	GYM	COMPETITION		JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION		JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION				
1	S				1	L				1	J	Juges 3			1	S					1	M						
2	D				2	M				2	V					2	D	Juges 1? Juges 2 Cysioing Juges 3 exam				2	M					
3	L				3	M				3	S		Juges 2 cysioing			3	L					3	J					
4	M				4	J				4	D		Juges 1 et 2 cysioing			4	M					4	V					
5	M				5	V				5	L				5	M		Tests 10-11ans CF4 Calais			5	S	Juges convoqués France Stage Calais		Stage PERF Indivs 10-11ans qualifiées France			
6	J				6	S				6	M				6	J					6	D						
7	V	Séminaire ETR Hauts de France Arques			7	D	JUGES 1 ET 2 Cysioing				7	M				7	V					7	L					
8	S						8	L					8	J				8	S					8	M			
9	D						9	M					9	V				9	D					9	M			
10	L						10	M					10	S				10	L					10	J			
11	M				11	J				11	D				11	M					11	V						
12	M				12	V				12	L				12	M					12	S						
13	J				13	S			DEP INDIV NAT et FED	13	M				13	J					13	D	Juges 1 et 2 Cysioing					
14	V				14	D				14	M				14	V					14	L						
15	S	CQP Positionnement			15	L				15	J				15	S					15	M			REGION INDIV NAT et FED			
16	D				16	M				16	V				16	D					16	M						
17	L				17	M				17	S			INTERDEP INDIV NAT et FED NOYON	17	L					17	J						
18	M				18	J				18	D	Juges 1 et 2 pratique			18	M					18	V						
19	M				19	V				19	L				19	M					19	S						
20	J				20	S		Stage PERF Indivs 10-11ans Calais		20	M				20	J					20	D	Examen Juges 1 et Juges 2 Cysioing					
21	V				21	D				21	M				21	V					21	L						
22	S				22	L				22	J				22	S					22	M						
23	D	Réunion Technique des clubs ARRAS			23	M					23	V			23	D					23	M						
24	L						24	M					24	S		Revue d'effectif 2008/2009 Thiais	24	L					24	J				
25	M				25	J				25	D				25	M					25	V						
26	M				26	V				26	L				26	M					26	S			France INDIV NAT et FED			
27	J				27	S				27	M				27	J					27	D						
28	V				28	D				28	M				28	V					28	L						
29	S				29	L				29	J				29	S					29	M						
30	D				30	M				30	V				30	D					30	M						
					31	M									31	L					31	J						

Février				Mars				Avril				Mai				Juin									
	JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION		JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION		JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION		JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION		JUGE	CADRE	GYM	COMPETITION	
1	V				1	V				1	L				1	M					1	S			
2	S				2	S			DEP ENSEMBLES NAT et FED	2	M				2	J					2	D			
3	D				3	D				3	M				3	V					3	L			
4	L				4	L				4	J				4	S					4	M			
5	M				5	M				5	V				5	D				CF ETAPE 2	5	M			
6	M				6	M				6	S				6	L					6	J			
7	J				7	J				7	D			Animateur Module GR + CQP Module 3	7	M					7	V			
8	V				8	V				8	L				8	M					8	S			France ENSEMBLES FED BESANCON
9	S			Stage CF3/CF4	9	S				9	M			CQP MODULE 3	9	J					9	D			
10	D				10	D				10	M				10	V					10	L			
11	L				11	L				11	J				11	S				REGION ENSEMBLES FED LILLE	11	M			
12	M			CQP AGE Module 2	12	M				12	V				12	D					12	M			
13	M				13	M				13	S				13	L					13	J			
14	J				14	J				14	D				14	M					14	V			
15	V				15	V				15	L				15	M					15	S			Journée nationale gym (JNG)
16	S				16	S			CF ETAPE 1	16	M				16	J					16	D			
17	D				17	D				17	M				17	V					17	L			
18	L				18	L				18	J				18	S					18	M			
19	M				19	M				19	V				19	D					19	M			
20	M				20	M				20	S				20	L					20	J			
21	J				21	J				21	D				21	M					21	V			
22	V				22	V				22	L				22	M					22	S			
23	S				23	S			INTERDEP ENSEMBLES NAT et FED VILLENEUVE	23	M				23	J					23	D			
24	D				24	D				24	M				24	V					24	L			
25	L				25	L				25	J				25	S				FRANCE ENSEMBLES NAT BREST	25	M			
26	M				26	M				26	V				26	D					26	M			
27	M				27	M				27	S			REGION ENSEMBLES NAT ARQUES	27	L					27	J			
28	J				28	J				28	D				28	M					28	V			
					29	V				29	L				29	M					29	S			
					30	S				30	M				30	J					30	D			
					31	D				31	D				31	V									