

LA COUPE FORMATION (CF)

INTRODUCTION

CONTEXTE :

Depuis 2019, les arrêts multiples de la pratique sportive n'ont pas permis aux clubs de former correctement les jeunes gymnastes. Les étapes d'évaluation de la CF n'ont pas eu lieu durant la saison 2020-2021. La détection et l'orientation des 7-8 ans a été faite tardivement au sein des clubs parmi des groupes « loisirs » restreints, dû à la perte de licenciés ou aux inscriptions retardées.

Par conséquent, la formation doit s'orienter vers l'acquisition des éléments « Essentiels » pour accéder à la compétition en privilégiant la qualité d'exécution.

Le programme doit tenir compte des conditions d'entraînement des clubs engagés en Performance donc il est important de faciliter la gestion des groupes d'entraînement et de simplifier l'évaluation, en se référant au Code FIG.

LES CHANGEMENTS PREVUS

- **Faire davantage référence au Code FIG** : Revoir la notation de l'exécution en fonction du nouveau Code FIG
- **Simplifier l'organisation des étapes d'évaluation.** Le premier niveau de juge doit pouvoir juger la CF. Evaluation en partie par atelier (idem Access gym)
- **Laisser une plus grande liberté de répartition des contenus et d'organisation pour prendre en compte les particularités de chaque territoire.**
- **Supprimer les imposés « engin »** exigeant un volume de travail important, non modifiable au cours du cycle. **Evaluer à la place les « éléments ESSENTIELS »** à chaque engin qui pourront être modifiés selon l'évolution de la GR
- **Supprimer certains tests physiques** peu significatifs en CF4 alourdissant l'organisation des étapes dans le temps et l'espace
- **Supprimer l'improvisation en CF4** : test intéressant mais non déterminant pour l'orientation gymnique des gymnastes
- **Cibler la CF pour les 7-9 ans** tout en permettant son évaluation jusqu'à 11 ans
- **Faire davantage le lien entre la CF3/CF4 et le programme compétitif National 7-9 ans** pour limiter la surcharge de travail et viser davantage la qualité d'exécution
- **Améliorer la planification : 2 ou 3 étapes d'évaluation pour chaque niveau CF avec une durée minimum de 3 mois** entre la première et la dernière étape.
- **Mettre en place davantage de Bonus techniques** pour valoriser les meilleures gymnastes et les pousser à progresser davantage
- **Mobiliser les entraîneurs les plus expérimentés sur les programmes CF** (notamment CF3 et CF4) ; pour améliorer la formation de base des jeunes gymnastes qui seront orientés par la suite vers une pratique compétitive de la filière Performance et Elite.

LE PACK CF est constitué :

- DE REPERTOIRES (vidéos /descriptifs) CORPORELS ET AUX 5 ENGINES
- D'UN ML IMPOSE NATIONAL CF3 (vidéo/musique/descriptif)
- D'UN CONTENU ML IMPOSE CF2 à intégrer
- DE TESTS PHYSIQUES
- D'EVALUATIONS TECHNIQUES CORPORELLES ET AUX ENGINES
- DE MODALITES D'EVALUATION ET DE VALIDATION

REGLEMENTATION DE LA COUPE FORMATION SEPTEMBRE 2022

OBJECTIFS GENERAUX DE LA CF :

- **Former les gymnastes de 7 à 11 ans pour accéder aux pratiques compétitives individuelles**
- Optimiser l'orientation de chaque gymnaste en fonction de son potentiel physique, de son niveau technique et de sa capacité à progresser
- Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges
- Favoriser la structuration du club et la dynamique des territoires

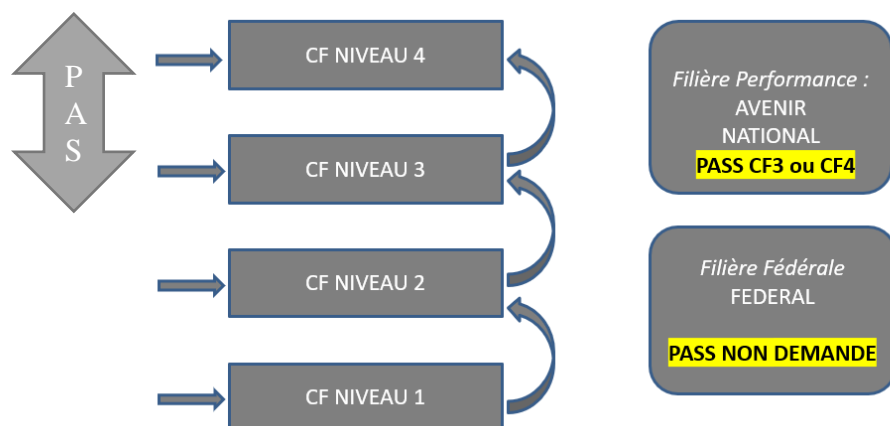
PRINCIPES OPERATIONNELS :

- **Aborder la technique de base aux 5 engins** : Corde, Cerceau, Ballon, Massues et Ruban.
- **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

CORRESPONDANCES ENTRE LES NIVEAUX DE PRATIQUES COMPETITIVES ET LA CF :

Elle se présente en 4 niveaux : CF 1-2-3-4. Il est possible d'accéder directement aux niveaux 1, 2, 3 ou 4 ; l'acquisition des éléments techniques des niveaux inférieurs est cependant indispensable.

- Le niveau 1 est laissé à l'initiative de chaque club
- Le niveau 2 est géré par le Département
- **Les niveaux 3 et 4 sont gérés par la Région et sont les programmes support du PARCOURS D'ACCESSION SPORTIF (PAS).**



Pour accéder à la filière Performance individuelle 10-11 ans, il est nécessaire d'obtenir le « PASS » CF3 ou CF4 (RUBAN BLEU OU JAUNE).

Pas de PASS demandé pour accéder à la filière Fédérale individuelle et aux compétitions d'ensemble.

Il est possible de préparer chaque niveau en plusieurs années, mais l'évaluation se déroule sur une seule saison. La CF peut être travaillée après 11 ans mais **seules les gymnastes de 7 à 11 ans auront accès aux étapes d'évaluation départementales et régionales.**

Il est envisageable d'autoriser la passation de la CF avant 7 ans si la structuration du club le permet (demande à faire au Responsable régional PAS GR).

Il existe 2 Rubans dans chaque niveau correspondant à « validé » et « non validé ». Le ruban « non validé » (présenté dans sa totalité) permet de valider le niveau précédent. Donc une gymnaste ayant présenté directement la CF4 mais ne l'ayant pas validé recevra l'équivalence du ruban bleu ; elle pourra donc s'engager en Nat 10-11 ans l'année suivante.

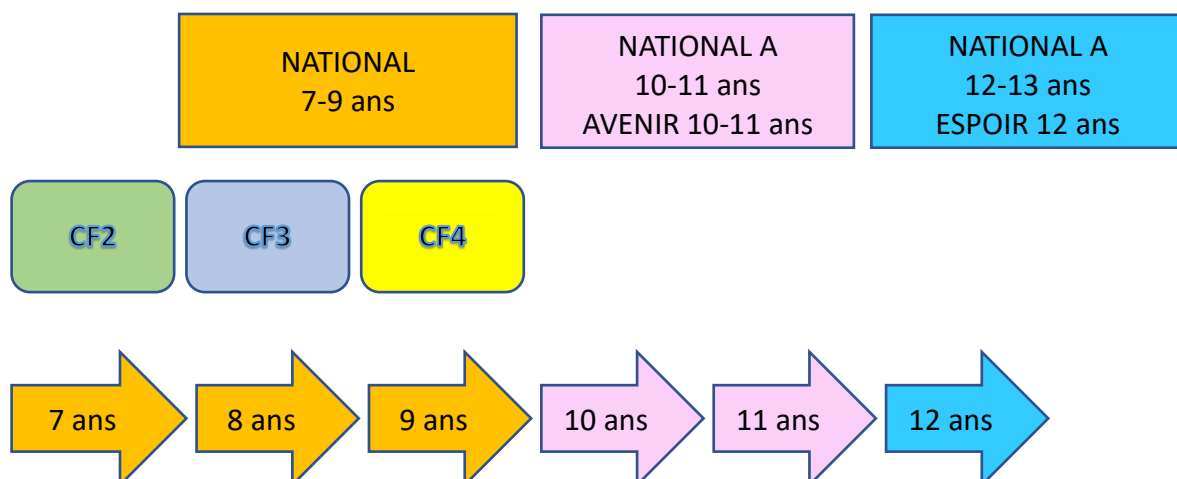
Le programme compétitif Nat 7-9 ans permet de valider une partie de la CF4. Cela évite de surcharger les étapes d'évaluation de la CF4. Il est donc conseillé aux CF4 de s'engager en NAT 7-9 ans et de présenter leurs 2 enchaînements lors de la compétition régionale individuelle (même WE que les NAT 10-11 ans). Cependant il est envisageable de proposer une « session CF4 » un peu plus tard dans la saison permettant d'être évalué sur les 2 enchaînements libres demandés en CF4 (jugement Code FIG).

Le programme CF3 peut être adapté pour les compétitions Nat 7-9 ans : ajout de DC et ML libre de 45 sec à 1 min est à composer. Il est préférable de valider la CF3 avant de s'engager dans un programme compétitif NAT 7-9 ans même s'il est possible de la présenter en parallèle la même saison.

PARCOURS INDIVIDUEL TYPE DE 7 A 12 ANS :

Ce parcours type représente le Parcours d'Accession à la pratique Sportive compétitive (PAS) niveaux Performance et Elite. La validation de la CF3 ou la CF4 (Ruban BLEU ou JAUNE) est obligatoire pour accéder à ces niveaux. Ce parcours peut être modifié en fonction des capacités à progresser de chaque gymnaste et des conditions d'entraînement.

La CF2 et la CF3 ne sont pas obligatoires pour accéder à la pratique compétitive de niveau Fédéral mais elles sont fortement conseillées.



CONTENUS D'ÉVALUATION DE LA CF :

LA COUPE FORMATION				
Contenus à répartir sur 2 ou 3 étapes, 3 mois minimum entre la première et la dernière étape				
	MESURES	TESTS PHYSIQUES	EVALUATION CORPORELLE	EVALUATION AUX ENGIN
CF1 RUBAN BLANC Gestion Club	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
CF3 Gestion régionale Validé : RUBAN BLEU Non validé : RUBAN VERT		9 Tests : Idem CF2 + Ecart antéro-postérieurs (Droit, gauche), Pont	ML Imposé National À présenter à 2 étapes différentes De 1 min	1 Enchaînement libre ENGIN Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 De 45 sec à 1min Tests Techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers
CF4 Gestion régionale Validé : RUBAN JAUNE Non validé : RUBAN BLEU	1/Tailles debout 2/Taille assise 3/Poids (N'entrent pas en compte)	10 Tests : Idem CF3 sauf <i>Gainage</i> + Epaules, Pointes de pieds	ML Enchaînement libre Idem Programme NAT 7-9 ans De 45 sec à 1 min Tests Techniques CORPORELS Avec évaluation par ateliers	1 Enchaînement libre ENGIN Idem Programme NAT 7-9 ans De 45 sec à 1 min Tests Techniques ENGIN 6 Eléments « ESSENTIELS » CF4 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers

Valérie FABRE



Valérie FABRE
 CTN Gymnastique Rythmique
 Responsable Nationale P.A.S. GR
 (Parcours d'Accession au Sport de Haut Niveau)
valerie.fabre@ffgym.fr; 06-81-72-29-54