



# Plan d'action régional GR

ALSACE

Saison 2011 - 2012

**LA COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE**

<u>ROLE</u>	<u>NOM</u>	<u>Adresse</u>	<u>Téléphone</u>	<u>E mail</u>
<u>Coordinateur Technique</u>	<u>LICHTLE Agnès</u>	23 rue de la paix 68120 Richwiller	Tel 03.89.53.19.64 06.23.05.62.55	agnes.lichtle@estvideo.fr
<u>Responsable des juges</u>	<u>DUPE Bettina</u>	15 rue du Houblon 67450 Lampertheim.	Tel 03.88.20.41.88 06 17 73 54 84	Bettina.dupe@free.fr
<u>Responsables des compétitions</u>	<u>BICKEL Laetitia</u>	9 rue du Cerf berr 67200 Strasbourg	Tel 06.62.36.86.39	laey09@free.fr
<u>Pôle Espoir</u>	<u>MAECHLING Véronique</u>	6 rue des Lilas 67720 Hoerdt	Tel 03.88.10.09.12 Fax Pôle 03.88.10.05.21	Pôle Strasbourg polegrstras@wanadoo.fr
<u>Responsable du secteur critérium</u>	<u>BICKEL Laetitia</u>	9 rue du Cerf Berr 67200 Strasbourg	Tel 06.62.36.86.39	laey09@free.fr
<u>Responsable Centre local Pfastatt</u>	<u>LICHTLE Agnès</u>	23 rue de la paix 68120 Richwiller	Tel : 06 23 05 62 55	agnes.lichtle@estvideo.fr
<u>Responsable Centre Local Strasbourg</u>	<u>KINNE OXANA</u>		Fax Pôle 03.88.10.05.21	Pôle Strasbourg polegrstras@wanadoo.fr
<u>Secteur CF</u>	<u>67 : GAUBERT Céline</u> <u>68 : BUTERA Vanessa</u> <u>Région : LICHTLE Adèle</u>	15, rue du maréchal Leclerc 67640 Fegersheim 28, rue de la liberté 68120 PFASTATT  23, rue de la paix 68120 Richwiller	Tel 06.61.87.14.09  Tel 06.42.27.86.75  Tel 06.70.07.25.57	cline.gaubert@gmail.com  sicilia.chiara@hotmail.fr  adele.lichtle@estvideo.fr

C.R.A GYMNASTIQUE Maison des SPORTS BP 95028 4 rue Jean Mentelin 67035 STRASBOURG Cedex 2  
Tél : 03.88.26.94.68 - Fax : 03.88.26.94.67 - mail : [cra.gym@crosa.com](mailto:cra.gym@crosa.com)

**CALENDRIER GR**  
**SAISON 2011 / 2012**

	<b><u>COMPETITIONS</u></b>	<b><u>Stages ou formations</u></b>
<b><u>Septembre :</u></b>	<b><u>19/26</u></b> : Championnat du Monde : <b>Montpellier</b>	
<b><u>Octobre :</u></b>	<b><u>16</u></b> :Championnat départemental des individuelles Critérium -Fédérales – Nationales B :	<b><u>8</u></b> : Test de sélection juges 4 : <b>Strasbourg</b> <b><u>22</u></b> : AG CRA : <b>Obernai</b> <b><u>21/23</u></b> : Colloque de juges : <b>Paris</b>
<b><u>Novembre :</u></b>	<b><u>19/20</u></b> : Champ d'Alsace des individuelles Critériums - Fédérales -Nationales B :	<b><u>5/6</u></b> : formation Juges 4 : <b>Strasbourg</b> <b><u>26/27</u></b> : formation Juges 4 ( <b>lieu à définir</b> ) <b><u>26/27</u></b> : Congrès de la FFG : <b>St Malo</b>
<b><u>Décembre</u></b>	<b><u>3/4</u></b> : Coupes Nationales : <b>Bourges</b> <b><u>10/11</u></b> : Championnat de Zone des individuelles Critérium, Fédérale, Nat B : <b>Belfort</b>	<b><u>17/18</u></b> : stage régional Individuelles qualifiés pour leCF : <b>Pfastatt</b>
<b><u>Janvier :</u></b>	<b><u>21/22</u></b> :Championnat de France des individuelles Critérium, Fédérale, Nat B : <b>Villeneuve d'Ascq</b>	<b><u>7/8</u></b> : Examen Juge 4 : <b>Paris</b> <b><u>7</u></b> : stage pour les benjamines : <b>Strasbourg</b>
<b><u>Février</u></b>	<b><u>19</u></b> : Champ Départemental DF+DC :	<b><u>25/26</u></b> : tests Gym-Eval : <b>Strasbourg + test physique CF 4</b>
<b><u>Mars</u></b>	<b><u>24</u></b> : CF2+CF3 Département : <b><u>25</u></b> : Champ Régional DF+DC: BR	<b><u>26/27</u></b> : Tournois de Thiais
<b><u>Avril</u></b>	<b><u>14/15</u></b> : Championnat de zone DF DN + Coupe zone A : <b>Reims</b>	
<b><u>Mai</u></b>	<b><u>5/6</u></b> : Championnat de zone DC+CF4 : <b>Herserange</b> <b><u>23/24/25</u></b> : championnat de France UNSS : <b>Versailles ?</b> <b><u>19/20</u></b> : Championnat de France DF+DN: <b>Nimes</b>	<b><u>12/13</u></b> : Tournois de Corbeil-Essonnes
<b><u>Juin</u></b>	<b><u>2</u></b> :Etape régionale CF3 – <b>CF2 Haut Rhin la journée</b> <b><u>9/10</u></b> :Champ de France Elite Individuelle : <b><u>16/17</u></b> : Championnat de France DC : <b>Mulhouse</b>	

SECTEUR COMPETITION

**Gymnastique Rythmique**  
**FINALE REGIONALE des INDIVIDUELLES**  
**CRITERIUMS FEDERALES et NATIONALES B**

☐ **Date et lieu :** 19/20 Novembre 2011 Organisée par

☐ **Programme:** cf. Brochure Technique FFG

**Fiche technique D1/D2 (4 au total) pour les individuelles préfédérales, fédérales et Nat B**

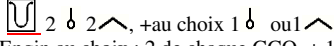


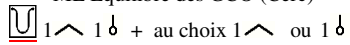
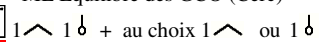
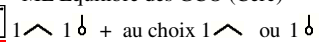
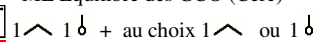
☐ **Composition du jury:** tous les juges doivent être recyclés sur le code 2009 : Niveau 2 minimum pour la D1, D2, A, Niveau 1 pour l'exécution.

Responsable des juges: Bettina Dupé + juges convoqués

☐ **Réunion du jury:** La réunion du jury se fera une heure avant la compétition

➤ **Catégorie Pré fédérale Individuelle (à finalité de zone):**

La compétition se déroule en même temps que les fédérales à finalité nationale

Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Programme (notation code FIG DEC 2009, idem fédérales : difficultés autorisées A B C D)	D1 Note Max	D2 Max (+ 0,50 de tolérance)	A 5/7
2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994 et avant				
						<i>Juniors- Seniors</i>			<b>CORDE + 1 engin au choix</b> 9 diff max présentées dont  Engin au choix : 2 de chaque GCO + 1 au choix dans les 2 GCO	3,50	4,5	2 pts : musique 2pts : compo de base 1,5pt s:corps 1,5pt : engin
				<i>Cadettes</i>					 <b>Cerceau - Massues</b> 8 diff max présentées dont Equilibre des GCO (code fig) 2 	2,5	3,5	1,5pts : musique 1,5pts : compo de base 1pt: corps 1pt : engin
		<i>Minimes</i>							 <b>Mains libres - Corde</b> 7 diff max présentées dont ML Equilibre des GCO (Cerc) 1  + au choix 1  ou 1 	2	3	

Les gymnastes pré-fédérales sont assimilées à des individuelles fédérales. Il leur est donc interdit de se présenter en DC1, à l'exception d'une pré fédérale dans un ensemble DC1.

Ces gymnastes peuvent intégrer des ensembles DF1, DF 2 ou DN.

*Une gymnaste d'un podium national critérium est autorisé à participer, la saison suivante, en catégorie pré-fédérale.*

☐ **Catégorie Critérium régionale (Finalité Régionale):**

**Possibilité de présenter 4 gymnastes maximum par catégorie par club.**

Cette catégorie s'adresse à des gymnastes (Minimes, cadettes et junior/senior) engagées en DC 2, 3,4, interdit aux DC1 et aux DIRC1 ou à tout niveau supérieur. La compétition se déroule en même temps que les critériums à finalité nationale.

Temps: 45'' à 1' 15	D1 : maximum validé		D2 maximum validé	A 5 pts
<b>Minimes :</b> 1 engin au choix	5 Difficultés maximum présentées de niveau A ou B, dont 1 des 2 GCO du nouveau code, en fonction de l'engin choisi.	0, 8 pts	1,5 pt	1,5 : Musique 1,5 pt : Compo de base 1 pt : Engin 1 pt : Corps
<b>Cadettes :</b> 1 engin au choix	6 Difficultés maximum présentées de niveau A ou B, dont 2 et 1 des 2 GCO du nouveau code, en fonction de l'engin choisi.	1,0 pt	2,0 pts	
<b>Junior/Senior :</b> 1 engin au choix	7 Difficultés maximum présentées de niveau A ou B, dont 2 des 2 GCO du nouveau code, en fonction de l'engin choisi.	1,2pts	2,5 pts	

**Pour le cerceau suivre la règle du code : équilibre des GCO, pas plus de 2 d'écart**

## Gymnastique Rythmique

### Finale Régionale DIVISIONS FEDERALES 1 - 2 + DN (DIR C1)

**Date et lieu:** 25-26 Mars 2012 Organisée par

**Programme:** cf. Brochure Technique FFG

**Fiche technique D1 et D2 (4 au total) pour toutes les équipes DF, DN. Notation code 2009**

**Composition du jury:**

Responsable des juges: Bettina Dupé + juges convoqués

Les juges clubs doivent être de Niveau 3 minimum pour la D1 et la D2 et la A. Les juges clubs Niveau 1 et les 2 pourront juger l'exécution ; tous les juges doivent être recyclés sur le code 2009

**Réunion de juge:** La réunion de juge se fera une heure avant la compétition.

➤ : **Programme à finalité de zone :**

#### **FESTIGYM**

Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Programme à définir	D1	D2	A
2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994 et avant				
<i>Un ensemble de 6 à 12 gymnastes critérium et pré fédérales, DC de M à S</i>									1,2	3,3	7	

**Définition :** le « DIR Festigym » est une chorégraphie de groupe qui peut inclure différentes techniques de gymnastique et/ ou de danse avec ou sans engin.

Elle doit proposer un spectacle misant essentiellement sur la créativité, l'originalité, la coopération et illustrer un thème.

Toutes les gymnastes doivent toujours rester sur le praticable, mais il est autorisé que, pour les besoins de la chorégraphie, des sous-groupes restent immobiles pour une courte durée (8 temps maximum).

Les accessoires et/ou engins utilisés peuvent être posés sur le sol. (Pas de pénalité pour sortie d'engins ou d'accessoires)

Cette catégorie est ouverte à toutes les gymnastes critérium et pré fédérales, (ou des gymnastes non engagées en individuel) qui peuvent parallèlement être engagées dans un ensemble DC.

**Durée :** de 2' à 2'30

**Musique :** elle peut être composée d'un ou plusieurs morceaux différents, les paroles sont autorisées.

Pour les besoins de la chorégraphie, il peut y avoir des silences, le début doit être précédé d'un bip sonore.

**Tenue :** libre mais identique.

Les bijoux et les accessoires présentant des risques pour le pratiquant ne sont pas autorisés.

<b>D1</b>	Un élément de chaque groupe corporel (4X 0,2 : 0,8) 2 séries de pas chorégraphiques : 0,4	<b>1,2 pts</b>
<b>D2</b>	2 portés : 0,4 3 relations : 0,9 Variétés dans l'utilisation d'engins ou d'autres accessoires : 2 pts	<b>3,3 pts</b>
<b>A</b>	2pts : Compo de base (Espace ...) 1pt : Musique 2pt : correspondance entre le « thème » et les éléments scénographiques (montage sonore, costumes, accessoires, maquillage) 2pts : Richesse Corps et Engin (variété, dynamisme, énergie)	<b>7 points</b>
<b>E</b>	Engagement émotionnel (expression, concentration, regard, « habiter le mouvement ») : 2 Technique à l'engin : 4 Technique corporelle : 4	<b>10 pts</b>

## DIR C1 : Programme à finalité de zone

Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Programme DIR C1 (notation code FIG Déc 2009, : diff autorisées A B C)	D1 Max	D2	A
2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994 et avant				
<i>DIR C 1 B/M</i>									<b>1 cerceau – 1 ballon</b> 1 échange minimum 7 difficultés max présentées	1,5	2,5	6
				<i>DIR C1 C/J/S</i>					<b>2 engins libres différents</b> 2 échanges minimum 9 difficultés max présentées	2,5	3	6

*La catégorie DIR C1 (DUO de niveau critérium) est réservée aux individuels critériums (interdit aux fédérales et pré fédérales), une gymnaste non engagées en individuel peut s'engager en DIR C1 à condition qu'elle n'ait pas été engagée en DF1, DF2, ou DN la saison précédente.*

### Durée de l'enchaînement : 1'15 à 1'30

*Attention : un seul duo DIR C1 est autorisé par club dans la même catégorie.*

## DIR C2 : Programme à finalité de zone :

Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors		Seniors	Programme	D1 Max	D2	A
2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994 et avant				
<i>DIR C 2 Toutes catégories</i>									<b>Imposé DC4 Minimes MASSUES</b> (imposés 2010-2014)  <b>Exercice collectif simultané de 3 à 5 gymnastes</b> <b>Aucun échange ni aucune formation</b>	Exactitude 2 pts		

*Ces catégories DIR DC se dérouleront lors de la finale de zone DC.*

*La catégorie DIR C2 est un programme réservé à des débutantes, une seule équipe par club est autorisée.*

# LA FORMATION DES JUGES

## FORMATION DES NOUVEAUX JUGES CODE 2009

### FORMATION NIVEAU 1 Départementale

(Exécution + imposés DC 4 + CF 1 2 3 4)

#### Formation 67 :

- **Dates** : Les jeudis : 29 septembre, 6 octobre, 13 octobre 2011
- **Horaires** : à partir de 19 heures
- **Lieu** : à la maison des sports. Rue Jean Mentelin à Strasbourg

- **Examen** : 67 : Le jeudi 20 octobre 2011
- **Horaires** : à partir de 19 heures
- **Lieu** : à la maison des sports. Rue Jean Mentelin à Strasbourg

#### Formation 68 :

- **Dates** : Les jeudis : 29 septembre, 6 octobre, 13 octobre 2011
- **Horaires** : à partir de 19 heures
- **Lieu** : Sporténum à St Louis

- **Examen** : 67 : Le jeudi 20 octobre 2011
- **Horaires** : à partir de 19 heures
- **Lieu** : Sporténum à St Louis

- **Date limite d'inscription le 22 septembre 2011 (sur le site des licences de la FFG)**

### FORMATION NIVEAU 2 Régional : formation dans chaque département

(D1 , D2 , A des Individuelles )

#### Formation 67 :

- **Dates** : Mercredi 28 septembre, les mardis 4, 11 et 18 octobre 2011
- **Horaires** : de 19 heures à 22 heures
- **Lieu** : à la maison des sports. Rue Jean Mentelin à Strasbourg

- **Examen** : 67 : Le mardi 2 novembre 2011
- **Horaires** : à partir de 19 heures
- **Lieu** : à la maison des sports. Rue Jean Mentelin à Strasbourg

- **FORMATION NIVEAU 2 Régional** : formation dans chaque département
- (D1 , D2 , A des Individuelles )

#### **Formation 68 :**

- **Dates** : Les lundis : 3, 10, 17 et 24 Octobre 2011 (attention dernière date pendant les vacances scolaires)
  - **Horaires** : de 19h à 21h – 21h30
  - **Lieu** : Salle spécialisé de gymnastique rythmique PFASTATT
  
  - **Examen** : Le jeudi 3 Novembre 2011
  - **Horaires** : à confirmer
  - **Lieu** : Salle spécialisé de gymnastique rythmique PFASTATT
  -
- **Date limite d'inscription le 22 septembre 2011 (sur le site des licences de la FFG)**

### **FORMATION NIVEAU 4**

#### **Tests de présélection**

- **Date** : 8 octobre 2011
- **Horaires** :
- **Lieu** : CREPS de Strasbourg

#### **Formation**

- **Date** : 5 et 6 novembre 2011
- **Horaires** :
- **Lieu** : CREPS de Strasbourg
  
- **Date** : 26 et 27 novembre 2011
- **Horaires** :
- **Lieu** : Lieu à définir

#### **Examen**

- **Date** : 7 et 8 janvier 2012
- **Horaires** :
- **Lieu** : PARIS

# LA FORMATION DE CADRE

## ➤ **ANIMATEUR- INITIATEUR :**

### Formation

- **Dates :** 1 et 2 octobre 2011  
8 et 9 octobre 2011  
13 octobre à 19 heures  
5 et 6 novembre 2011  
4 décembre 2012
- **Lieu :** Lieu à définir

### Examen

- **Date :** 8 ou 15 janvier ou 5 février 2012
- **Lieu :** Lieu à définir

Date limite d'inscription le 22 septembre 2011 (sur le site des licences de la FFG)

## ➤ **MONITEUR :**

**Module 2 Pédagogique :** Venissieux en Avril ou Clamart en Juillet

**Module 3 Technique corporelle et engin :** Toulouse en Octobre ou Clamart en Avril

Inscription auprès de la FFG.

## ➤ **ENTRAINEUR :**

**Module 1 Dominante préparation physique :** Clamart en Aout

**Module 2 Dominante préparation technique :** Bourges en Juillet

**Module 4 Dominante pédagogie :** Bourges en Juillet

Inscription auprès de la FFG

LES STAGES ET LES

ACTIONS DE FORMATION

## **FORMATION DES NOUVEAUX IMPOSES**

Mise en place de cette formation sur demande des clubs

## **STAGE REGIONAL des GYMNASTES INDIVIDUELLES**

**17/18 Décembre 2011** : Pfastatt

- Regroupement des Critérium, Fédérales et Nationales B qualifiées pour la finale nationale.  
Encadrement : *Vanessa Butera - Agnès Lichtlé - Adèle Lichtlé - Bettina Dupé- Isabelle Châtel- Emilie Lauque- Nathalie Jeanny+ Entraîneurs de clubs des gymnastes concernées*

**7 Janvier 2012** : Strasbourg

- Stage de zone pour les benjamines fédérales et avenir qualifiées au championnat de France. Le stage se déroule sur toute la journée avec un entraîneur par club obligatoire.  
Encadrement : *Vanessa Butera - Agnès Lichtlé - Adèle Lichtlé- Oxana Kiné- Véronique Maechling*

## **COUPE FORMATION IV**

Elle comporte deux parties qui se déroulent au niveau de la zone:

**25/26 février 2012** : Strasbourg (CREPS)

- Tests physiques et morphologiques.

**5 mai 2012** : Herserange

- Tests techniques (le matin lors de la zone DC)

## **TESTS GYM EVAL**

Ces tests concernent toutes les gymnastes nées 2000 - 2001. Ils permettent de constituer les groupes de travail au centre de Haut niveau du Pôle Espoir de Strasbourg (travail dans les catégories Espoir et Junior Nationale A),

- 25 février 2012 à 14h au CREPS de Strasbourg

# LA COUPE FORMATION

## COUPE FORMATION

### NOUVEAUX PROGRAMMES 2010-2014

**25 mars 2012** : lieu à définir

- Etape départementale
- ML : avec les éléments imposés par la commission nationale
  - Musique : idem 2011 (musique 1 du CD)
- Engin : BALLON : avec des éléments de chaque famille choisis par l'entraîneur
  - Musique : envoyée par le CRA

**2 juin 2012** : lieu à définir (Haut Rhin)

- Etape Régionale
- ML : avec les éléments imposés par la commission nationale (idem étape départementale)
  - Musique : idem 2011
- Engin SURPRISE

Commission régionale CF : chargée de choisir l'engin surprise et composer l'enchaînement, ainsi que d'organiser les compétitions.

Responsable : Adèle LICHTÉ

Membres : Vanessa BUTERA, Céline GAUBERT, Amanda WERNERT, Aylène BELTAN, Nathalie JEANNY, Fanny GEORGE.