



GRS

Gymnastique Rythmique et sportive

PROGRAMME REGIONAL Ile de France 2011-2012

SOMMAIRE

GENERALITES	La CTR Ile de France GRS	p 3
	Découpage de la région	p 4
	Présentation des programmes	p 6
CIRCUIT JEUNESSE	Rencontres et objectifs	p 7
	Programmes mini poussine	p 8
	- Pré-débutant	p 8
	- Pré-initié	p 10
	- Pré-confirmé	p 11
	Evaluation et jugement	p 12
	Récompenses	p 14
	Circuit jeunesse poussine	p 15
INDIVIDUELS	Pré-honneur	p 16
DUOS	Duo Excellence	p 17
	Duo Nationale	p 19
	Duo Nationale A	p 21
FORMATION	Officiel	p 23
	Lecture des nouveaux imposés	p 24
	Animateur	p 25
	Tronc commun	p 26
	Documents pour les inscriptions aux formations	p 27

COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE

Ile de France G.R.S

LES MEMBRES DE LA CTR Ile de France GRS SONT DESIGNES PAR LE COMITE REGIONAL.

La CTR, sous le contrôle du comité directeur régional, doit en particulier :

- **Proposer toutes les mesures utiles au développement de la G.R.S.** (relation avec les comités départementaux et régionaux, les clubs).
- **Elaborer un calendrier spécifique de formation** des cadres et officiels.
- **Veiller au développement de la G.R.S.** au niveau de la région
- **Informers les pratiquants** sur les activités et l'évolution de la discipline

MISE EN PLACE DE LA CTR ile de France GRS.

Les candidatures sont individuelles et transmises avec l'avis motivé du comité départemental. Un appel à candidature est lancé au niveau régional, lors de la vacance d'un poste.

STRUCTURE DE LA CTR Ile de France, missions principales :

Elodie MEUR	Responsable de la Région Ouest	94 avenue Henri Barbusse 92600 Asnières 06 66 04 00 33 elodie_meur@hotmail.fr
Audrey MAILLOT	Co responsable de la Région Est	112 C rue du Général de Gaulle 77 000 MELUN 06.88.91.75.46 Audrey.grs@gmail.com
Claire LE METAYER	Pôle jeunesse/ Co responsable de la Région Est	5, place de l'abreuvoir 91070 BONDOUFLE 06 63 38 68 40 clairelemetayer@free.fr
Stéphanie LAGUET	Pôle jugement	20 Avenue des Mousseaux 91210 DRAVEIL 06 71 11 49 96 covgr@msn.com
Cécile HECHT	Pôle formation	1 résidence de la chapelle 78990 ELANCOURT 06 64 72 83 84 cecile.hecht@free.fr

LA CTR ORGANISE LES EPREUVES REGIONALES :

- Elle élabore les règlements.
- Elle règle les litiges techniques.
- Elle confie l'organisation des épreuves qu'elle dirige à un club ou à un comité départementale.
- Elle tient informé la CNS du déroulement des compétitions et lui adresse son bilan.
- Elle donne tous les renseignements nécessaires au CTD pour organiser les épreuves départementales.

DECOUPAGE DE LA REGION IDF

LE DECOUPAGE DE LA REGION

IDF OUEST		IDF EST	
27 – 78 – 95	92	91 – 92	75 – 77 – 94
Houilles	Gennevilliers	Massy	Brie Comte Robert
Louveciennes	Rueil Malmaison	Vigneux sur Seine	Le Mée sur Seine
Le Vésinet	Boulogne Billancourt	Vert le grand	Soignolles en brie
Les Clayes sous bois	Chaville	Le Plessis Robinson	Vaux le Pénil
Plaisir	Sèvres		Saint Maur des Fossés
Guichainville	Vanves		Paris
Montmagny			

LES COMPETITIONS

Pour ne plus rencontrer les mêmes soucis que par le passé : manque de juges, jury non neutre, et pour permettre à toutes les gymnastes de l'île de France de se rencontrer, la CTR a pensé à une nouvelle organisation des compétitions régionales. Un même lieu, le même jury pour juger les gymnastes de l'OUEST et de l'EST, deux palmarès.

	IDF OUEST		IDF EST	
	27 – 78 – 95	92	91 – 92	75 – 77 – 94
Engagement individuel	Ouverture le 1 Octobre 2011 à 00h00 Fermeture des engagements à 5€ le 10 Octobre 2011 à 24h00 Fermeture des engagements à 10€ le 13 Octobre 2011 à 24h00			
Diffusion des programmes départementaux	Les programmes seront établis par les CTD. Ils seront probablement diffuser le Vendredi 14 Octobre			
Retour des juges pour les départementaux	Les disponibilités des juges seront à retourner à Stéphanie LAGUET avant le mercredi 19 Octobre			
Départementaux individuel	13 Novembre Les clayes sous bois	6 ou 13 Novembre ?	5/6 Novembre Brie comte Robert ou Massy ?	
Diffusion des programmes régionaux	Les programmes seront établis par la CTR. Ils seront probablement diffuser le Vendredi 14 Novembre			
Retour des juges pour les régionaux	Les disponibilités des juges seront à retourner à Stéphanie LAGUET avant le vendredi 18 Novembre			
Régionaux individuel	Les 11/12 ans : 1 jour (Pré honneur 11-12 – Honneur 11-12 – Excellence 11-12 – National 11-12-13) Le 27 Novembre Le Mée sur seine			
	Les plus de 13 ans : 2 jours Les 3 et 4 Décembre Gennevilliers ou Rueil Malmaison ?			
Nationaux individuel	Toulouse ? Date ???			

	IDF OUEST		IDF EST	
	27 – 78 – 95	92	91 – 92	75 – 77 – 94
Engagement équipe et jeunesse	Ouverture le 4 Janvier 2012 à 00h00 Fermeture des engagements à 5€ le 13 Janvier 2012 à 24h00 Fermeture des engagements à 10€ le 16 Janvier 2012 à 24h00			
Diffusion des programmes départementaux	Les programmes seront établis par les CTD. Ils seront probablement diffuser le Mercredi 1 Février			
Retour des juges les départementaux	Les disponibilités des juges seront à retourner à Stéphanie LAGUET avant le jeudi 9 Février			
Départementaux équipe et jeunesse	17/18 Mars Le Vésinet	10/11 Mars Chaville	10/11 Mars Le plessis robinson	
Diffusion des programmes régionaux	Les programmes seront établis par la CTR. Ils seront probablement diffuser le Lundi 19 Mars			
Retour des juges pour les régionaux	Les disponibilités des juges seront à retourner à Stéphanie LAGUET avant le vendredi 23 Mars			
Régionaux équipe	Les 7/8 Avril Rueil Malmaison ?			
Diffusion des programmes régionaux CJ	Les programmes seront établis par la CTR. Ils seront probablement diffuser le Lundi 2 Avril			
Retour des juges pour les régionaux CJ	Les disponibilités des juges seront à retourner à Stéphanie LAGUET avant le Mardi 11 Avril			
Régionaux jeunesse	Les 5/6 Mai Saint Maur ?			
Nationaux équipe	Castelnau (34) les 19 et 20 mai 2012			
Zone jeunesse	Hénin Beaumont Le 27 Mai 2012			

Saisie des engagements sur <http://grs.ufolep-idf.org>

PROGRAMMES ET RENCONTRES

3 programmes sont proposés aux pratiquants de la G.R.S. en Ile de France :

LE CIRCUIT JEUNESSE à finalité régionale, ouvert aux gymnastes âgées de 6, 7 et 8 ans, débouche sur la finale régionale (en mai).

LE PROGRAMME INDIVIDUEL à finalité régionale, ouvert aux gymnastes à partir de 11 ans, débouche sur la finale régionale (en décembre).

LE PROGRAMME DUOS à finalité régionale, ouvert aux gymnastes à partir de 11 ans, débouche sur la finale régionale (en avril).

Il est IMPERATIF de prendre en compte les informations suivantes :

QUELLE QUE SOIT LA CATEGORIE, les gymnastes de 10 ans et moins (voir tableau ci-dessous) ne pourront accéder à la finale nationale. **(AUCUNE DEROGATION ne sera accordée)**

QUELLE QUE SOIT LA CATÉGORIE, les sur classements et les déclassements ne sont pas autorisés (sauf dérogation exceptionnelle accordée par la CTR.)

SAISON SPORTIVE	GYMNASTES NÉS EN	FINALITÉS
2011/2012	2005 - 2004 - 2003	Région ou Inter région
	2002 - 2001	Zone, Région ou Inter région
	2000 et avant	Nationale, Région ou Inter région

PRESENTATION DES PROGRAMMES REGIONAUX

CIRCUIT	PROGRAMMES	GYMNASTES NES EN
<i>Coupe jeunesse</i>	Pré-débutant	2005 - 2004 - 2003
	Pré-initié	2004 – 2003
	Pré-confirmé	2004 – 2003
<i>Individuel</i>	Pré-honneur 11/12	2000 – 1999
	Pré honneur 13/14	1998 – 1997
	Pré honneur 15/16	1996 – 1995
<i>Duos</i>	Duo Excellence	2000 et avant
	Duo Nationale	1995 et avant
	Duo Nationale A	1995 et avant

RENCONTRES ET OBJECTIFS DU PROGRAMME JEUNESSE

Afin d'éviter la spécialisation précoce des enfants, l'UFOLEP n'autorise l'accès aux finales de zones qu'à partir de l'âge de 9 ans.

QUELS QUE SOIENT LES PROGRAMMES, les gymnastes de 8 ans et moins ne peuvent accéder à la finale de zone. Cependant, pour répondre à une forte demande des jeunes licenciés et leur permettre de montrer leur savoir faire sans entrer dans un circuit compétitif qui pourrait aller à l'encontre de l'éthique UFOLEP, la Commission Technique Régionale Ile de France propose des programmes adaptés aux enfants de 7 à 9 ans à finalité régionale.

Dans ces programmes, l'apprentissage des bases de la GRS est favorisé en donnant un contrat corporel et à l'engin à respecter. Les compétitions auxquelles participent les enfants sont comparables à des démonstrations et devront donc être présentées comme des rencontres dans les différents clubs participants.

En effet, tous les participants reçoivent un diplôme de participation, et les résultats sont donnés sans aucun classement. Ce circuit parallèle permet donc aux enfants d'entrer dans des rencontres festives plutôt que compétitives.

Les objectifs de ce programme sont donc :

-  Permettre l'épanouissement de l'enfant
-  Privilégier le caractère ludique de l'activité
-  Etablir les bases de la GRS tout en respectant l'intégrité physique et psychologique des gymnastes

SAISON SPORTIVE	GYMNASTES NES EN	FINALITES
2011 – 2012	2005* – 2004 - 2003	Régionale
	2002 - 2001	Zone
	2000 et avant	Nationale

*Les gymnastes nés en 2005 ne peuvent intégrer que le niveau pré-Débutant

PROGRAMMES MINI POUSSINE

Afin de respecter l'éthique de la fédération UFOLEP et l'intégrité physique des jeunes gymnastes en pleine croissance, la CTR Coupe Jeunesse a décidé de ne pas proposer de programmes individuelles pour les jeunes gymnastes entre 7 et 9 ans.

Cependant, trois niveaux pour les équipes sont proposés, chaque équipe pourra compter entre **4 et 8 gymnastes**.

♦ CIRCUIT JEUNESSE REGIONAL EQUIPE NIVEAU Pré- Débutant :

1. A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la première année.

Travail visant à accéder au programme équipe débutantes ou initiées lors du passage au circuit à finalité zone.

2. Descriptif :

L'engin est imposé : **Cerceau**.

L'enchaînement doit être effectué sur une musique au choix de l'entraîneur mais qui doit restée **adaptée à l'âge des enfants**, et d'une durée comprise **entre 0'45 et 1'15"**.

L'enchaînement est libre mais doit comprendre obligatoirement certains éléments prévus au contrat de base.

3. Contrat composition technique :

- 5 éléments corporels à choisir dans chacune des familles de la liste ci-après.
- 5 éléments minimum à choisir dans la liste des groupes d'éléments du code de pointage
- 3 Formations (formations en plus tolérées mais non revalorisées)
- 3 Relations choisies en priorité sans échange (relations en plus tolérées mais non revalorisées)

Les difficultés élémentaires, moyennes, supérieures et acrobaties sont interdites et pénalisées.

4. Éléments Corporels Equipes Coupe Jeunesse : (Choisir un élément dans chaque famille...)

- **Équilibres :**
 - o Retiré sur pied plat
 - o Attitude avant sur pied plat
- **Tours et pivots :**
 - o Tour naturel
 - o Tour enroulé
 - o Pivot 180° en retiré
- **Sauts :**
 - o Soubressaut
 - o Temps levé en 4^{ème} (cabriole non battue)
 - o Sautillés en retirés
- **Ondes et souplesses :**
 - o Enroulement/Déroulement de la colonne vertébrale
 - o Onde de bras
- **Déplacements :**
 - o Pas chassés alternés
 - o Pas de bourrée
 - o Pas croisés

ATTENTION :

Il est indispensable d'ajouter d'autres éléments corporels dans le mouvement.

♦ CIRCUIT JEUNESSE REGIONAL EQUIPE Niveau Pré- Initié :

1. A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la deuxième année, ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline.

Travail visant à accéder au programme équipe Initié lors du passage au circuit à finalité zone.

2. Descriptif :

L'engin est imposé : **Corde**.

L'enchaînement doit être effectué sur une musique au choix de l'entraîneur mais qui doit restée **adaptée à l'âge des enfants**, et d'une durée comprise **entre 1'00 et 1'30''**.

L'enchaînement est libre mais doit comprendre obligatoirement certains éléments prévus au contrat de base.

3. Contrat composition technique :

- 5 éléments corporels à choisir dans chacune des familles de la liste ci-dessus.
- 5 éléments minimum à choisir dans la liste des groupes d'éléments du code de pointage
- 1 Difficulté Élémentaire autorisée (2^{ème} élémentaire pénalisée)
- 4 Formations (formations en plus tolérées mais non revalorisées)
- 4 Relations (relations en plus sans échange tolérées mais non revalorisées)

Les difficultés moyennes, supérieures et acrobaties sont interdites et pénalisées.

4. Eléments Corporels Equipes Coupe Jeunesse : *(Choisir un élément dans chaque famille...)*

Voir les différents éléments corporels page 9.

◆ **CIRCUIT JEUNESSE REGIONAL EQUIPE Niveau Pré- Confirmé :**

1. A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la deuxième année ou troisième, ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline.

Travail visant à accéder au programme équipe confirmées ou espoirs lors du passage au circuit à finalité zone.

2. Descriptif :

L'engin est imposé : **Ruban**.

L'enchaînement doit être effectué sur une musique au choix de l'entraîneur mais qui doit restée **adaptée à l'âge des enfants**, et d'une durée comprise **entre 1'00 et 1'30''**.

L'enchaînement est libre mais doit comprendre obligatoirement certains éléments prévus au contrat de base.

3. Contrat composition technique :

- 5 éléments corporels à choisir dans chacune des familles de la liste ci-dessus.
- Toutes familles à l'engin
- 1 Difficulté Élémentaire obligatoire (2^{ème} élémentaire autorisée, 3^{ème} élémentaire pénalisée)
- 5 Formations (formations en plus tolérées mais non revalorisées)
- 5 Relations dont une au moins en échange

Les difficultés moyennes, supérieures et acrobaties sont interdites et pénalisées.

4. Eléments Corporels Equipes Coupe Jeunesse : (Choisir un élément dans chaque famille...)

Voir les différents éléments corporels page 9.

EVALUATION ET JUGEMENT

Les gymnastes ne sont pas classées mais jugées par des juges en formation et des juges confirmés.

Niveau	Pré-Débutantes	Pré-Initiées	Pré-Confirmées
Finalité	Régionale	Régionale	Régionale
Ages autorisés	Nées en 2005-2004-2003	Nées en 2004-2003	Nées en 2004-2003
Engagements	Maximum 3 par club	Maximum 3 par club	Maximum 3 par club
Engins	Cerceaux	Cordes	Ruban
Musique	Libre entre 0'45 et 1'15	Libre entre 1'00 et 1'30	Libre entre 1'00 et 1'30
Contrat	- 5 éléments minimum à choisir dans chacune des familles de la liste "corporel" - 5 éléments minimum à choisir dans chacune des familles de la liste engin du code de pointage - 3 Formations - 3 Relations choisir en priorité des relations sans échanges Les difficultés élémentaires, moyennes, supérieures et acrobaties sont interdites et pénalisées	- 5 éléments minimum à choisir dans chacune des familles de la liste "corporel" - 5 éléments minimum à choisir dans chacune des familles de la liste engin du code de pointage - 4 Formations - 4 Relations - Une élémentaire autorisée Pénalisation à partir de la 2^{ème} élémentaire Les difficultés moyennes, supérieures et acrobaties sont interdites et pénalisées	- 5 éléments minimum à choisir dans chacune des familles de la liste "corporel" - 5 éléments minimum à choisir dans chacune des familles de la liste engin du code de pointage - 5 Formations - 5 Relations dont un échange au moins - Une difficulté élémentaire obligatoire (deuxième autorisée) Pénalisation à partir de la 3^{ème} élémentaire Les difficultés supérieures et acrobaties sont interdites et pénalisées
Jury	1 JA Exécution : 2 juges en formation + 2 juges confirmées Composition : 2 juges en formation + 2 juges confirmées		
Evaluation	Exécution/6 Composition/4 Les équipes ne seront pas classées, la note est élément pédagogique pour l'entraîneur		

Critères d'évaluation	Juges Exécution « corporel » (1 formation + 1 confirmé) /3 points - Attitude corporelle générale - Appuis précis - Recherche d'allongement - Fautes corporelles		
	Juges Exécution« engin » (1 formation + 1 confirmé) /3 points - Mise à distance - Prise libre - Concordance - Fautes techniques (plan, dessins...)		
	Juges « VT » (1 formation + 1 confirmé) /2 points - Contrat corporel - Contrat à l'engin - Formations - Relations		
	Juges « VA » (1 formation + 1 confirmée) / 2 points - Relation musique/mouvement - Harmonie entre les gymnastes - Richesse spatiale - Richesse relationnelle		
Diplômes	Participation bleu	Participation rose	Participation violet
Palmarès	Pas de classement Appel ordre alphabétique		
Retours clubs	Oui, par le palmarès avec le détail des notes		

Vous trouverez en fichiers joints pour les clubs organisateurs mais aussi pour les entraîneurs et juges **les feuilles de notation que nous utiliserons cette saison.**
Merci de leur communiquer afin d'éviter qu'ils découvrent ces feuilles de notation le jour de la compétition...

Dans le cas où il manquerait de juges, nous regrouperons le jugement de l'exécution corporel et l'exécution engin sur 2 juges, puis le jugement de la VT et la VA sur 2 autres juges.

RECOMPENSES

En raison du jeune âge des gymnastes, l'objectif de ces premiers niveaux est de présenter un travail réalisé en groupe sur le praticable devant d'autres personnes, dans des conditions semblables à celles de la compétition, pour les préparer petit à petit aux programmes suivants. Seulement, il ne faut pas oublier l'objectif principal qui reste d'organiser des rencontres entre les différents clubs d'une région et ce, de manière **ludique**.

Ainsi, à l'issue de leur passage, chaque gymnaste reçoit **un diplôme de participation** ; De couleur rose pour les niveaux pré débutants de couleur-bleue pour les pré-initiés, et violet pour les prés-confirmés

A la suite du défilé final et à l'annonce des résultats, **chaque équipe est appelée, par ordre alphabétique des clubs**, pour se présenter au public et recevoir les diplômes de participation.

Chaque club organisateur se réserve le droit d'offrir des cadeaux souvenirs ou friandises aux gymnastes qui concourent sur le week-end, en fonction de leur budget.

Diplômes

Niveau 1 : Pré-Débutantes



Niveau 2 : Pré-Initiées



Niveau 3 : Pré-Confirmées



CIRCUIT JEUNESSE POUSSINE

TABLEAU RECAPITULATIF DES POSSIBILITES D'INSCRIPTIONS EN POUSSINE :

Equipe	Individuel	
	Finalité zone	Finalité régionale
Débutante	Aucune inscription possible en individuel	
Initiée	Obligation d'inscrire des gymnastes de l'équipe en individuel	Possibilité d'inscrire des gymnastes ne faisant pas d'équipe initiée = aucune qualification possible en zone
Confirmée	Possibilité d'inscrire des gymnastes d'une équipe confirmée ou espoir ou ne faisant pas d'équipe	
Espoir	Possibilité d'inscrire des gymnastes d'une équipe espoir ou ne faisant pas d'équipe	

COMBINE INITIE :

La CTR vous conseille d'inscrire toutes les gymnastes de l'équipe en individuel pour ne pas avoir de soucis lors du forfait d'une gymnaste.

De plus étant donné l'obligation d'inscrire les gymnastes en équipe et en individuel, les engagements sont de 5€ par gymnaste. Pour que vous ne payiez pas 10€ par gymnaste, inscrivez lors des engagements dans la case remarque : « Engagée en équipe initiée, merci de ne pas nous faire payer 5 euros en plus! ». Cela facilitera le travail des responsables régionales qui déterminent le montant des engagements de chaque club.

INDIVIDUEL PRE – HONNEUR

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la compétition individuelle mais qui ne peuvent pas concourir dans le programme à finalité nationale par manque de temps pour apprendre deux enchainements, ou de maîtrise de la GRS.

ORIENTATION DE TRAVAIL

Il faut viser un travail propre sur ce programme simple, posant des problèmes de :

- Equilibre,
- Coordination,
- Succession logique des actions,
- Manipulation simple.

L'enjeu sportif apparaît sans recherche d'exploit.

DESCRIPTIF :

Enchaînement Imposé

Musique Imposée

Engin Imposé

Nés en	Le mouvement à réaliser
2000 – 1999	Mouvement imposé Ballon honneur 11/12 ans
1998 – 1997	Mouvement imposé Massues honneur 13/14 ans

JUGEMENT :

Comme les honneurs, voir les programmes 2011 – 2012.

ENGAGEMENT :

Le nombre d'engagé par clubs est limité à 8 gymnastes.

DUO EXCELLENCE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Les programmes DUOS à finalité régionale ont été conçus pour permettre à des gymnastes faisant déjà partie d'une équipe de s'épanouir en GRS en faisant compétition avec une amie.

Le programme DUO EXCELLENCE s'adresse à des gymnastes ayant maîtrisé le PRE-EXCELLENCE en équipe et pouvant créer maintenant leur propre enchaînement, de type 3 longue, aisée ou de niveau de 5 ou 6^{ème} degré.

Au delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire conséquent, le duo doit concourir en catégorie DUO NATIONALE.

En cas de demande de changement de niveau par la CTR ile de France GRS, le duo devra obligatoirement concourir en **DUO NATIONAL** l'année suivante.

DESCRIPTIF :

Mouvement Libre

Musique Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri) 1'45 à 2'15

Composition Libre

Engins deux fois le même engin au choix

Nombre de gymnastes 2 (1 remplaçant autorisé)

JUGEMENT DE L'EXECUTION

EXECUTION : (10 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE DUO EXCELLENCE : (3,20 points)

- 6 Relations : 3 en échanges (1 en lancer, 1 en DM, 1 au choix) et 3 autres au choix
- 5 Difficultés corporelles élémentaires

DE supplémentaires non revalorisées.

- 1 Difficulté corporelle moyennes

DM supplémentaires non revalorisées.

- 1 Difficulté spécifique moyenne

DM spécifiques supplémentaires non revalorisées

- 1 Difficulté moyenne en échange
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (0,80 point)

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| - 1 à 3 Relations supplémentaires | Sur 0,30 pt |
| - 1 à 3 Echanges supplémentaires | Sur 0,30 pt |
| - Risque | Sur 0,20 pt |

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- Relation musique - mouvement	Sur 1,50 pts
- Richesse spatiale	Sur 1,50 pts
- Variété des relations	Sur 1,50 pts
- Variété des éléments et de la manipulation	Sur 0,50 pt

REVALORISATION : (1 point)

- Effets musicaux	Sur 0,30 pt
- Effets spaciaux	Sur 0,30 pt
- Effets relationnels	Sur 0,30 pt
- Originalité	Sur 0,10 pt

ATTENTION

PARTICULARITES :

- Une acrobatie est autorisée dans les enchainements, 2^{ème} pénalisée.
- 2 portés sont autorisés dans les enchainements mais non revalorisés, 3^{ème} pénalisé.

PENALITES :

- 0,30 pt par relation manquante.
- 0,20 pt par DE manquante.
- 0,30 pt par DM corporelle, spécifique ou en échange manquante.
- 0,50 pt pour toute DS.
- 0,50 pt pour tout porté supplémentaire.
- 0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

DUO NATIONALE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Les programmes DUOS à finalité régionale ont été conçus pour permettre à des gymnastes faisant déjà partie d'une équipe de s'épanouir en GRS en faisant compétition avec une amie.

Le programme **DUO NATIONALE** s'adresse à des gymnastes confirmés tant au plan de la technique individuelle que de la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble.

Au delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire conséquent, le duo doit concourir en catégorie **DUO NATIONALE A**.

Tout duo de comportement de type 2 petit volume doit être engagé en catégorie DUO NATIONALE et Tout duo de comportement de type 1 grand volume doit être engagé en catégorie DUO NATIONALE A

ATTENTION :

La présence d'un individuel National B ou A, entraîne obligatoirement l'engagement du duo en catégorie DUO NATIONALE A.

DESCRIPTIF :

Mouvement Libre

Musique Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri) 1'45 à 2'15

Composition Libre

Engins 2 engins différents au choix

Nombre de gymnastes 2 (1 remplaçant autorisé)

JUGEMENT DE L'EXECUTION

EXECUTION : (10 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE DUO NATIONAL : (3,20 points)

- 6 Relations : 4 en échanges (2 en lancer, 1 en DS, 1 au choix) et 2 autres au choix
- 5 Difficultés corporelles moyennes *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté corporelle supérieure *DS supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté spécifique supérieure *DS spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- 1 Difficulté supérieure en échange
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (0,80 point)

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| - 1 à 3 Relations supplémentaires | Sur 0,30 pt |
| - 1 à 3 Echanges supplémentaires | Sur 0,30 pt |
| - Risque | Sur 0,20 pt |

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- Relation musique - mouvement	Sur 1,50 pts
- Richesse spatiale	Sur 1,50 pts
- Variété des relations	Sur 1,50 pts
- Variété des éléments et de la manipulation	Sur 0,50 pt

REVALORISATION : (1 point)

- Effets musicaux	Sur 0,30 pt
- Effets spaciaux	Sur 0,30 pt
- Effets relationnels	Sur 0,30 pt
- Originalité	Sur 0,10 pt

ATTENTION

PARTICULARITES :

- Deux acrobaties sont autorisées dans les enchaînements, 3^{ème} pénalisée.
- 3 portés sont autorisés dans les enchaînements mais non revalorisés, 4^{ème} pénalisé.

PENALITES :

- 0.30 pt par relation manquante.
- 0,30 pt par DM corporelle, spécifique ou en échange manquante.
- 0,50 pt pour toute DS corporelle, spécifique ou échange manquante.
- 0,50 pt pour tout porté supplémentaire.
- 0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

DUO NATIONAL A

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Les programmes DUOS à finalité régionale ont été conçus pour permettre à des gymnastes faisant déjà partie d'une équipe de s'épanouir en GRS en faisant compétition avec une amie.

Le programme DUO NATIONALE A s'adressent à des gymnastes confirmés tant au plan de la technique individuelle que de la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble.

Tout duo de comportement de type 1 grand volume doit être engagé en catégorie DUO NATIONALE A.

DESCRIPTIF :

Mouvement Libre

Musique Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri) 1'45 à 2'15

Composition Libre

Engins 1 engin mou au choix et un engin dur au choix

Nombre de gymnastes 2 (1 remplaçant autorisé)

JUGEMENT DE L'EXECUTION

EXECUTION : (10 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE DUO NATIONAL A : (3,20 points)

- 6 Relations : 4 en échanges (2 en lancer, 1 en DS, 1 au choix) et 2 autres au choix
- 5 Difficultés corporelles moyennes *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté corporelle supérieure *DS supplémentaires non revalorisées.*
- 2 Difficultés spécifiques supérieures *DS spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- 1 Difficulté supérieure en échange
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (0,80 point)

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| - 1 à 3 Relations supplémentaires | Sur 0,30 pt |
| - 1 à 3 Echanges supplémentaires | Sur 0,30 pt |
| - Risque | Sur 0,20 pt |

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- | | |
|--|--------------|
| - Relation musique - mouvement | Sur 1,50 pts |
| - Richesse spatiale | Sur 1,50 pts |
| - Variété des relations | Sur 1,50 pts |
| - Variété des éléments et de la manipulation | Sur 0,50 pt |

REVALORISATION : (1 point)

- Effets musicaux	Sur 0,30 pt
- Effets spaciaux	Sur 0,30 pt
- Effets relationnels	Sur 0,30 pt
- Originalité	Sur 0,10 pt

ATTENTION

PARTICULARITES :

- Deux acrobaties sont autorisées dans les enchaînements, 3^{ème} pénalisée.
- 3 portés sont autorisés dans les enchaînements mais non revalorisés, 4^{ème} pénalisé.

PENALITES :

- 0.30 pt par relation manquante.
- 0,30 pt par DM corporelle, spécifique ou en échange manquante.
- 0,50 pt pour toute DS corporelle, spécifique ou échange manquante.
- 0,50 pt pour tout porté supplémentaire.
- 0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

Formation Officiel : BF O

Il existe 2 types d'officiels : Les juges et les organisateurs.

Il est nécessaire d'avoir ces deux genres de personnes pour le bon déroulement d'une compétition.

L'an dernier une formation BF1O organisateur a été proposée, malheureusement il n'y a pas eu de candidature. Cette formation a donc été annulée.

C'est pourquoi cette année, nous ne proposerons pas ce genre de formation. Cependant si vous êtes intéressé, faites le nous savoir, avec un nombre de candidat suffisant nous proposerons une formation BF1O organisateur.

COMMENT DEVENIR JUGE :

	BF1O	BF2O	BF2O option JA
	Juge exécution	Juge composition	Juge arbitre
Entré en formation	Période probatoire 20H Etre âgé de 14 ans à l'entrée en formation	Valider le BF1O	Valider le BF2O
Pour obtenir le diplôme complet	• Suivre la formation BF1O entièrement • PSC1 • Valider le Tronc commun niveau 1 (TC 1) • Pratiquer le réinvestissement lors de compétition (individuel et équipe lors des régionaux)	• Suivre la formation BF2O entièrement • Valider le Tronc commun niveau 2 (TC 2) • Pratiquer le réinvestissement lors de compétition (individuel et équipe lors des régionaux pour l'un et des nationaux pour l'autre)	• Suivre la formation BF2O option JA entièrement • Pratiquer le réinvestissement lors de compétition (individuel et équipe lors des régionaux pour l'un et des nationaux pour l'autre)

LES FORMATIONS PROPOSEES :

	BF1O	BF2O et BF2O option JA
Dates et lieux Tous les cours sont obligatoires	29/30/31 Octobre Lieux ?	22/23 Octobre Lieux ?
Date butoir d'inscription	Dimanche 23 Octobre	Dimanche 16 Octobre
Examen	11 Novembre	11 Novembre

Lors des compétitions (départementales, régionales et nationales), chaque club doit fournir au moins un juge sur toute la durée de la compétition sous peine d'amende de 50€.

Lecture des nouveaux imposés

Comme vous avez pu le constater, les imposés individuels changent cette année.

Pour permettre une lecture commune de ses imposés, La CTR Ile de France GRS organise un recyclage.

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE :

Date : Dimanche 4 septembre

Lieu : Le Plessis Robinson

Horaires : 9H – 17H

Il faudra apporter un pique-nique.

DEROULEMENT DE LA JOURNEE :

9H – 9H30 : Accueil

9H30 – 12H : Etude des nouveaux imposés espoir et excellence : 3 ML

12H – 13H : Repas

13H – 17H : Etude des nouveaux imposés honneur : ML, Ballon, Ruban, Massues, Corde et Semi-libre ruban

S'il y a le temps nous apprendrons aussi les nouveaux imposés jeunesses

Il est nécessaire d'avoir pris connaissance des nouveaux imposés avant de venir à ce recyclage.

Formation Animateur : BF A

Les formations animateurs existent pour permettre aux bénévoles, le désirant, de se former pour donner un meilleur encadrement aux gymnastes.

Les formations animateurs permettent un échange nécessaire à l'évolution d'une pratique sportive.

La CTR ile de France proposera chaque année une formation BF1A (premier niveau) et tout les deux ans une formation (BF2A) (deuxième niveau) étant donné le peu de candidat intéressé.

Les formations UFOLEP permettent d'obtenir des décharges pour les formations nationales (CQP, BPJEPS...). Pour en savoir plus, contacter votre délégué départemental.

COMMENT DEVENIR ANIMATEUR :

	BF1A	BF2A
	Animateur 1 ^{er} degré	Animateur 2 ^{ème} degré
Entré en formation	Période probatoire 20H Etre âgé de 14 ans à l'entrée en formation	Valider le BF1A
Pour obtenir le diplôme complet	● Valider le Tronc commun niveau 1 (TC 1) avant de faire la formation spécifique ● Suivre la formation BF1A entièrement ● PSC1 ● Pratiquer le réinvestissement de 50H dans votre club	● Suivre la formation BF2A entièrement ● Valider le Tronc commun niveau 2 (TC 2) ● Pratiquer le réinvestissement de 50H dans votre club

LA FORMATION PROPOSEE :

Nous avons pris en compte les remarques faites lors de la réunion Récamier de juin 2010, et exceptionnellement pour permettre aux bénévoles travaillant de suivre la formation, nous la proposerons sur 2 dimanche.

BF1A	Le dimanche 25 Septembre aux Clayes sous bois et le dimanche 16 Octobre au Mée sur seine
BF2A	Formation non proposé cette année.

Les inscriptions devront être faites au plus tard le dimanche 18 Septembre.

Formation Tronc commun : TC

La formation Tronc commun est une formation nécessaire pour obtenir un diplôme UFOLEP. En effet toute personne voulant s'investir pour son club UFOLEP doit en connaître les principes fondamentaux et les valeurs.

Cette formation générale n'est pas ouverte qu'au pratiquant d'un même sport, contrairement aux formations spécifiques, n'importe qu'elle adhérent à l'UFOLEP peut y participer. Cela permet un échange de pratique sportive et développe la communication inter-sport. Nous rappelons que l'UFOLEP est une fédération multisports.

LES FORMATIONS PROPOSEES :

Se renseigner auprès de votre comité départemental ou d'un comité départemental de la région Ile de France.

Nous rappelons qu'il est nécessaire d'avoir déjà fait la formation TC pour entrée en formation BF A.

ETAT CIVIL

**PHOTO
A
COLLER**

Année : Département :
 Nom :
 Nom de jeune fille :
 Prénom :
 Date de naissance : Sexe : F ☐ M ☐
 E-mail :

N° de licence : N° de livret :
 Adresse / Rue :
 Code Postal : Ville :
 Domicile : Portable ou travail :
 Association :

INSCRIPTION AU STAGE

Discipline :

Présente ma candidature au STAGE :

☐ BF1A Complet	☐ BF1A Spécifique	☐ Tronc commun	☐ PSC1
☐ BF1O Complet	☐ BF1O Spécifique	☐ FS	☐ Recyclage
☐ BF2A Complet	☐ BF2A Spécifique	☐ Technique	☐ Tutorat
☐ BF2O Complet	☐ BF2O Spécifique	☐ Optionnel	☐ Dirigeant

Date du début : Date de fin :

Date et heure d'arrivée : à H

Avez-vous validé votre période probatoire ? OUI ☐ NON ☐
 si oui, précisez la date :

Etes-vous titulaire de : TC (Tronc Commun) OUI ☐ NON ☐
 si oui, précisez la date :

FIA complète OUI ☐ NON ☐ FIO complète OUI ☐ NON ☐

A1 ou BF1A complet OUI ☐ NON ☐ O1 ou BF1O complet OUI ☐ NON ☐

A2 ou BF2A complet OUI ☐ NON ☐ O2 ou BF2O complet OUI ☐ NON ☐

Fait à : Le : Signature

Avis du Président de l'Association et signature :

Avis du Délégué Départemental et signature :

Je veux suivre une formation, j'effectue une Période Probatoire

Le Comité Départemental

. Ce dossier est délivré au candidat stagiaire par le délégué départemental.

. Le délégué départemental, après vérification de leur adhésion à l'Ufolep, donne son agrément à l'association d'accueil et à l'accompagnateur désigné.

. Le délégué départemental valide la conformité de la période probatoire effectuée et joint une copie de ce dossier à la fiche d'inscription à la Formation Tronc commun du BF1 A ou O.

Le candidat

. Si le candidat a déjà un niveau technique et une expérience associative qui correspondent aux critères définis page 2 de ce dossier, il fait valider cette fiche par le président de son association.

. Si le candidat n'a pas d'expérience associative, il effectue la Période Probatoire d'une durée d'au moins **20 heures**, en prenant en compte les indications notées à la page 2 de ce dossier.

. Le candidat gère son dossier et le soumet à la validation des différentes instances concernées (Accompagnateur – Président de l'association – Délégué départemental)

. Il le présente aux différents responsables de formation, Tronc commun et Spécifique, du BF1 A ou O

CANDIDAT		M. – Mme – Mlle	N° de licence UFOLEP
NOM Prénom			
Date de naissance			
Adresse			
Téléphone – e mail			
Brevets fédéraux ou diplômes professionnels déjà obtenus			
Discipline du Brevet Fédéral 1 Animateur ou Officiel envisagé			

VECU ET PROJETS DU CANDIDAT		En vie associative :
Expériences éventuelles		En animation :
Motivations pour suivre une formation préparant aux fonctions :		En pratique sportive :
☐ d'animateur		En pratique d'officiel :
☐ d'officiel		
Projets		
☐ d'animateur		
☐ d'officiel		

Association d'accueil

Identité :

Numéro d'affiliation UFOLEP :

Adresse :

Comité départemental

Pour agrément de l'association d'accueil et de l'accompagnateur du candidat.
NOM Prénom du Délégué :

Signature et Cachet

Pour validation finale de la Période Probatoire.
NOM Prénom du Délégué :

Signature et Cachet

J'évalue mon niveau technique dans l'activité Page 2

Rappel des conditions d'entrée en formation de Brevet Fédéral « A » ou « O », définies par la CNS ou le GTS concerné (Voir le Document de référence du PNF page 11)

Pré requis : Age : Niveau technique :

NOM Prénom	NL - Mns - Ville
Évaluation initiale	Appréciations de l'accompagnateur :
Perfectionnement mis en œuvre	
Évaluation de fin de stage	Appréciations de l'accompagnateur - Niveau technique exigé acquis : oui ☐ non ☐
Conseils de l'accompagnateur	Éventuellement, perfectionnement à poursuivre (préciser) :

Je découvre l'association - Connaissances et expériences acquises	
Je m'intègre à la vie associative	J'analyse mes actions
- J'observe le fonctionnement - Vie statutaire - Administration - J'identifie les aspects idéologiques définis dans les statuts - J'identifie les activités pratiquées	
Je m'implique dans un secteur du fonctionnement de l'association	
Je participe à l'animation de séances, sous la responsabilité de mon accompagnateur ou Je participe comme officiel à l'organisation et au déroulement d'une manifestation	
J'ai pu me sensibiliser aux valeurs de l'UFOLEP : oui ☐ non ☐ Ces valeurs retiennent toute mon attention et je pense pouvoir y adhérer : oui ☐ non ☐ pourquoi ?	
Mes motivations pour suivre une formation BF1-A ou O sont consolidées oui ☐ non ☐ pourquoi ?	

Les responsables de l'association valident la Période Probatoire		Date :cachet
Pour validation, l'accompagnateur oui ☐ non ☐ Nom Prénom : Signature :	Pour validation, le Président oui ☐ non ☐ Nom Prénom : Signature :	