

# LA COUPE FORMATION NIVEAUX 1-2-3-4-5

Présentation lors du colloque de juges  
Septembre 2017

Valérie FABRE  
Responsable P.A.S GR



# CE QUI NE CHANGE PAS ...

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

## LES PRINCIPES OPÉRATIONNELS

### PUBLIC CIBLE

- S'adresse particulièrement à toutes les gymnastes voulant pratiquer une **activité compétitive par la suite**.
- Ce programme s'adresse prioritairement **aux 7-11 ans** bien qu'il puisse être suivi par d'autres catégories d'âge.

### CORRESPONDANCE ENTRE LES NIVEAUX CF ET LES PRÉ REQUIS COMPÉTITIFS

- La *validation* du niveau 3 ou *rubans argent/doré du niveau 4* est indispensable pour être engagé en catégorie compétitive individuelle Nationale B 10-11 ans (filiale Performance).
- La *présentation* du niveau 3 ou 4 dans sa totalité est indispensable pour être engagé en catégorie compétitive individuelle Trophée 10-11 ans (filiale Fédérale).

# CE QUI NE CHANGE PAS ...

## LES RÉPERTOIRES D'ÉLÉMENTS

- Les répertoires des 2 brochures précédentes, niveaux 1-2-3 et 4-5, sont toujours d'actualité.
- Les consignes et les critères de réussite de ces éléments sont toujours valables.

## ÉVALUATION

- L'évaluation se déroule sur une seule saison, avec engagement obligatoire et passage des 2 étapes en une même saison.
- Aucune évaluation n'est prévue pour les niveaux 1 et 5.

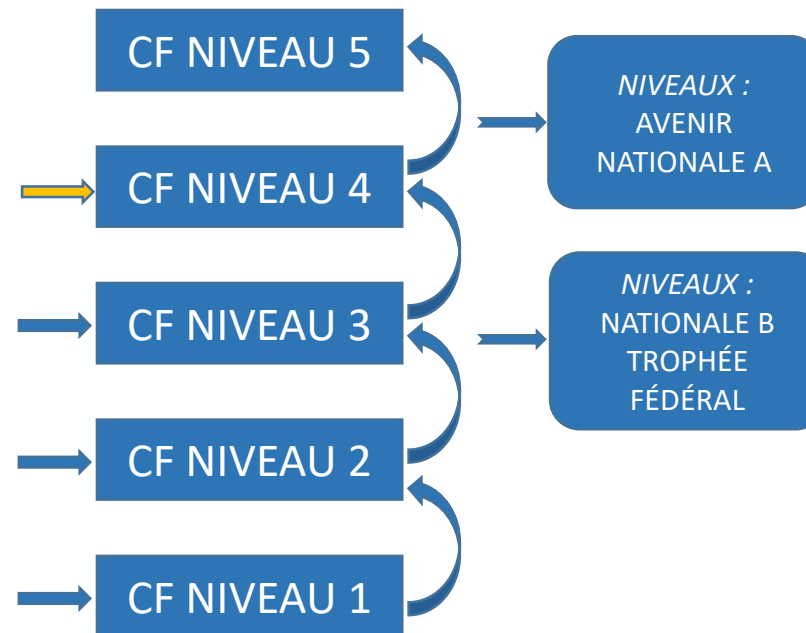
## LA COUPE FORMATION NIVEAU 2 DANS SA TOTALITÉ

## LES TESTS PHYSIQUES

## EN CF4 : LES MESURES MORPHOLOGIQUES ET L'IMPROVISATION

# CHANGEMENTS RÉCENTS...

- Il est possible de s'engager directement dans n'importe quel niveau de CF : on peut s'engager directement en CF4.
- Les 7 ans peuvent s'engager directement en CF3 ou en CF4 (cas exceptionnels).



# POURQUOI DES NOUVEAUTÉS EN CF ?

- Pour faciliter l'organisation et la gestion des étapes CF.
- Pour être en adéquation avec la nouvelle structuration régionale.
- Pour faciliter l'organisation, la gestion des groupes et des entraînements en club.
- Pour alléger le travail des entraîneurs en limitant la composition des enchaînements, afin de concentrer leurs efforts sur les méthodes d'apprentissage.
- Pour améliorer la qualité d'exécution des jeunes gymnastes.
- Pour valoriser davantage la manipulation de chaque engin.
- Pour améliorer la préparation à la compétition ; le niveau compétitif 10-11 ans ayant progressé.
- Pour être en adéquation avec le niveau compétitif français actuel et les exigences du nouveau code de pointage.

# L'ORGANISATION DES ÉTAPES

<h2 style="text-align: center;">ÉTAPE 1</h2> <p style="text-align: center;">Fin 1<sup>er</sup> trimestre ou début 2<sup>ème</sup> trimestre</p>				
	MESURES MORPHO.	PRÉPARATION PHYSIQUE	PRÉPARATION CORPORELLE	PRÉPARATION AUX ENGINES
<b>CF2</b>		6 Tests Physiques	<b>Le ML Enchaînement libre</b> , avec 8 éléments imposés au niveau national	<b>L'engin « Programmé » Enchaînement libre</b> , avec 5 éléments du répertoire
<b>CF3</b>		9 Tests Physiques	<b>Le ML Enchaînement imposé</b> au niveau national	<b>L'engin « Programmé » Enchaînement imposé</b> au niveau national
<b>CF4</b>	1/Taille debout 2/Taille assise 3/Poids	13 Tests Physiques		

# L'ORGANISATION DES ÉTAPES

<b>ÉTAPE 2</b> 3 <sup>ème</sup> trimestre				
	MESURES MORPHO.	PRÉPARATION PHYSIQUE	PRÉPARATION CORPORELLE	PRÉPARATION AUX ENGINS
<b>CF2</b>			<b>Le ML Enchaînement libre</b> , avec 8 éléments imposés au niveau national	<b>L'engin « Surprise »</b> <b>Séquence</b> apprise sur place ou quelques jours avant, avec 3 éléments du répertoire
<b>CF3</b>			<b>Le ML Enchaînement imposé</b> au niveau national.	<b>L'engin « Surprise »</b> <b>Enchaînement imposé</b> au niveau national
<b>CF4</b>			<b>Le ML Enchaînement libre</b> + <b>L'IMPROVISATION</b>	<b>3 Engins « programmés »</b> <b>Enchaînements imposés</b> au niveau national

# L'ORGANISATION DES ÉTAPES

- La nature des « engins programmés » est déterminée chaque début de saison au niveau national par la responsable PAS pour les CF 2-3-4. La nature de l'engin « surprise » est déterminé par la région.
- Le mode d'évaluation est imposé au niveau national sauf pour le niveau 1.
- La région est responsable de l'organisation et du bon déroulement de toutes les étapes.
- La région doit centraliser les résultats des CF 2-3-4 en utilisant les fichiers nationaux appropriés.

## **NOUVEAUTE : Souplesse dans le choix de l'organisation**

Au choix des régions :

- Les 3 niveaux CF2/CF3/CF4 en même temps,
  - CF2/CF3 ensemble et CF4 séparément,
  - CF3/CF4 ensemble et CF2 séparément.
- Les étapes peuvent se faire aux niveaux des régions, des départements ou des secteurs ; sauf pour la CF4 qui doit obligatoirement se faire au niveau de la région.
  - Il est possible de répartir les tests techniques de la CF4 sur les 2 étapes. Par exemple, l'improvisation et un Engin peuvent être évalués sur la 1ère étape en même temps que les tests physiques pour alléger la 2ème étape. Une étape technique intermédiaire peut aussi être rajoutée.



# LES ENCHAÎNEMENTS DE LA CF3 ET DE LA CF4

**LA NOUVEAUTÉ : Il s'agit d'enchaînements IMPOSÉS à chaque engin (sauf ML CF4).**

- pour les engins « programmés » de la CF3 et CF4
- pour l'engin surprise de la CF3

## Identiques au niveau :

- De la durée : 45 sec environ.
- De la musique.
- De l'espace : sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m).
- De la trame de composition.

## Différents au niveau :

- Du contenu : avec principalement des éléments du répertoires CF3 pour le niveau 3 et du répertoire CF4 pour le niveau 4.
- De la complexité des liaisons et de la coordination corps/engin : plus difficile pour la CF4.
- De la vitesse d'exécution : contenu plus dense pour la CF4.
- De la hauteur des lancés et du risque pris (risque de perte) : plus difficile en CF4.

# LES ENCHAÎNEMENTS MAINS LIBRES DE LA CF3 ET DE LA CF4

## POUR LE ML CF3 :

- Il s'agit d'un enchaînement **imposé** national.
- Sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m), en musique (de 45 sec. environ).
- Avec des éléments techniques issus des répertoires de la CF 1-2 et 3.
- Dont **5 éléments essentiels considérés comme « difficultés »**, notés chacun sur 3 points : pivot retiré en-dedans, arabesque, saut enjambé par battement, équilibre retiré, saut de biche appel 2 pieds.

## POUR LE ML CF4 :

- Il s'agit d'un enchaînement **libre**.
- Sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m), en musique (libre, de 45''à 1 min).
- Avec 4 difficultés issues de la liste des « difficultés pour les Nationales 10-11 ans » (voir lettres de cadrage) dont un saut par battement tendu, un équilibre, un pivot et une difficulté au choix.
- Avec 1 pas dansé de 8 sec. évalué comme Difficulté.
- Ces Difficultés sont évaluées sur 3 points chacune quelque soit leurs valeurs dans le code FIG.
- Ce ML libre pourra être allongé afin de correspondre aux exigences du ML à présenter en compétition : performance 8-9 ans et 10-11 ans.

# PARTICULARITÉS CF3 : Les BONUS

## **BONUS ENGIN (4x3 points) :**

S'obtient en rajoutant une rotation sous un lancé (sauf ruban).

Pour la corde : roulade sous le lancé dans le plan sagittal

Pour le cerceau : roulade sous le lancé dans le plan sagittal

Pour le ballon : déboulé sous le lancé par élan

Pour les massues : saut en tournant sous le lancé dans le plan sagittal

## **BONUS ML (3x3 points) :**

S'obtient

Pour le pivot : 360° et +

Pour l'arabesque : 90° et +

Pour le saut enjambé : 180° et +

# ACQUISITION DES RUBANS

		1 <sup>ère</sup> Condition	2 <sup>ème</sup> Condition
CF4	RUBAN DORÉ	<b>60%</b> au minimum des points au <b>total</b> suivant : <b>PHYSIQUE+TECHNIQUE</b> (Soit un total sup. ou égal à 24 points sur 40).	<b>50%</b> au minimum des points à <b>chaque groupe</b> de tests suivant : <b>PHYSIQUE+TECHNIQUE+MORPHOLOGIQUE</b> (Soit un total sup. ou égal à 10 points sur 20 pour chaque groupe).
	RUBAN ARGENT	<b>60%</b> au minimum des points au <b>total</b> suivant : <b>PHYSIQUE+TECHNIQUE</b> (Soit un total sup. ou égal à 24 points sur 40).	<b>50%</b> au minimum des points à <b>chaque groupe</b> de tests suivant : <b>PHYSIQUE+TECHNIQUE</b> (Soit un total sup. ou égal à 10 points sur 20 pour chaque groupe).
	RUBAN JAUNE	<b>50%</b> au minimum des points au <b>total</b> suivant : <b>PHYSIQUE+TECHNIQUE</b> (Soit un total supérieur ou égal à 20 points sur 40).	
	RUBAN ROSE	TOUS LES AUTRES CAS. Total général inférieur à 50%.	
CF3	RUBAN BLEU	<b>60%</b> au minimum des points au <b>total</b> suivant : <b>PHYSIQUE+TECHNIQUE</b> (Soit un total supérieur ou égal à 84 points sur 140).	
CF2	RUBAN VERT	<b>50%</b> au minimum des points au <b>total</b> suivant : <b>PHYSIQUE+TECHNIQUE</b> (Soit un total sup. ou égal à 59,5 points sur 119).	

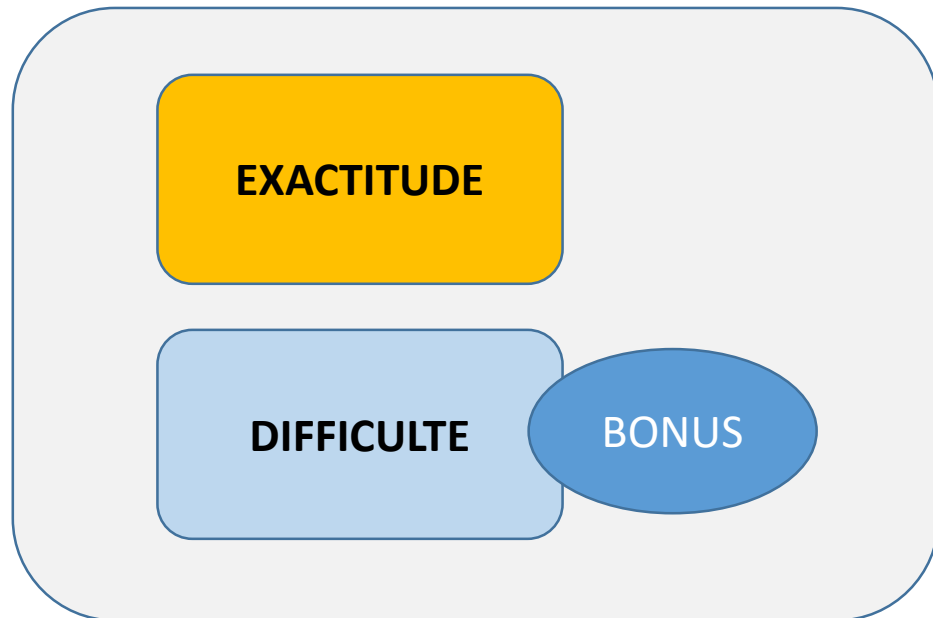
# Jugement des enchainements imposés :

- 1/ Engin Surprise CF2 (3 dif)
- 2/ Engins programmés CF3 et CF4 (5 dif)
- 3/ ML CF3 (5 dif)

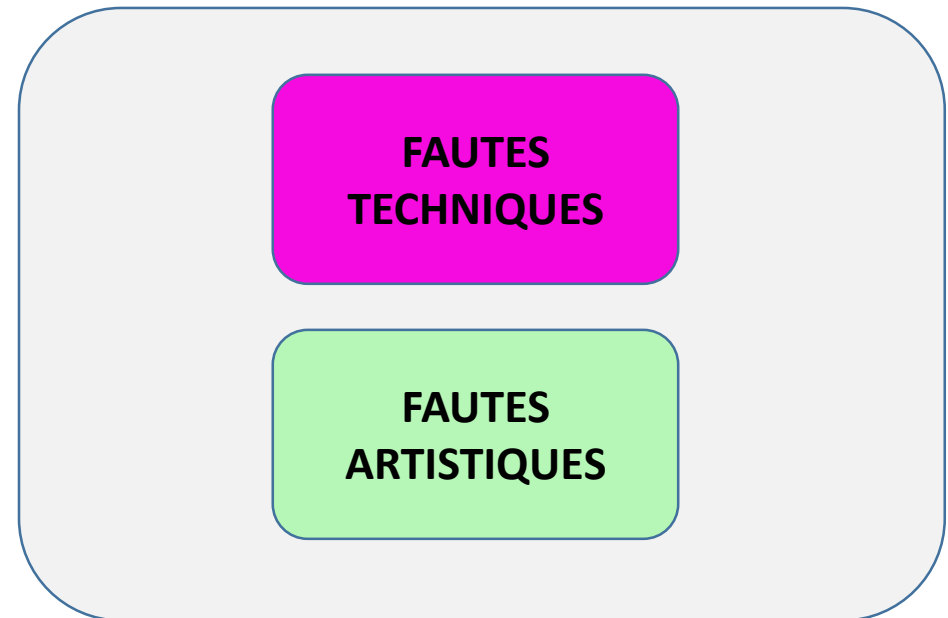


# JUGEMENT DES IMPOSES

4 juges niveau 1 ou + : 2 juges en D et 2 juges en E  
Les 2 juges D doivent connaitre parfaitement les imposés.



**JURY D**



**JURY E**

# JUGEMENT DES IMPOSES JURY D

## L'EXACTITUDE

**Sur 5 points.**

**Chaque faute d'exactitude est pénalisée de 0,10 points.**

*De légers changements dans la position de la tête, des mains et des bras seront tolérés et ne seront pas pénalisés sauf s'ils ont une incidence dans la réalisation de l'élément technique (précisions dans les descriptifs).*

3 items :

- 1 point : Respect de la Chorégraphie (liaisons, éléments, ordre des éléments)
- 1 point : Respect de l'Espace (orientations, directions, niveaux)
- 2 points : Respect de la Musique (relation musique mouvement et respect du style)

## LES DIFFICULTES

**Sur 9 points en CF2, sur 15 points en CF3-CF4**

Chaque « Difficulté » est évaluée sur 3 points : il s'agit d'éléments techniques importants de l'enchaînement qui ne prennent pas la valeur du code FIG. 5 en CF3 et CF4, 3 en CF2 (E. surprise).

- **0 point** : Élément non acquis, c'est à dire non reconnaissable et/ou avec perte de l'engin.
- **1 point** : Élément en cours d'acquisition, c'est-à-dire avec une ou des fautes importantes d'exécution ou plus de 2 petites fautes à 0,10; soit plus de 0,20 de fautes.
- **2 points** : Élément acquis, c'est-à-dire réalisé avec une ou deux petites fautes d'exécution à 0,10.
- **3 points** : Élément maîtrisé, c'est-à-dire réalisé sans faute d'exécution

BONUS

# JUGEMENT DES IMPOSES JURY E SUR 10 points

## FAUTES TECHNIQUES Code FIG

## FAUTES ARTISTIQUES

### Code FIG

**Concernent seulement l'EXPRESSION corporelle (code FIG en vigueur) car il s'agit d'imposés.**

#### Pénalisations :

- 0.10 Moments isolés, pas tous les segments ne participent entièrement.
- 0.20 Insuffisante participation des segments du corps.
- 0.50 Mouvements segmentaires, rigides dans l'exercice entier.



# FICHES DE NOTATION D DES IMPOSES CF2 (Engin surprise)

## D « DIFFICULTÉ/EXACTITUDE » CF2 ENGIN SURPRISE

NOM-PRÉNOM		ENGIN	
------------	--	-------	--

VALIDATION des Difficultés sur 15 points								
Elément non acquis (non réalisé)								0 point
Elément en cours d'acquisition (grandes fautes d'exécution)								1 point
Elément acquis (1 ou 2 petites fautes d'exécution)								2 points
Eléments maîtrisé (sans faute d'exécution)								3 points
	0	1	2	3	0	1	2	3
Difficulté N°1								
Difficulté N°2								
Difficulté N°3								
TOTAL	Juge 1				Juge 2			
VALIDATION	/9				/9			
TOTAL (moyenne des 2 juges)						/9		
VALIDATION sur 9 points								

EXACTITUDE sur 5 points			
0.10 de pénalisation par faute		JUGE 1	JUGE 2
Chorégraphie : 2 points			
Espace : 1 point			
Musique :	1 point : relation musique/mouvement		
2 points	1 point : respect du style		
TOTAL par Juge /5		/5	/5
TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)		/5	

TOTAL D « DIFFICULTÉ/EXACTITUDE »	/14
-----------------------------------	-----

# FICHES DE NOTATION D DES IMPOSES CF3 ET CF4

(identiques sauf pour les bonus)

## D « DIFFICULTÉ/EXACTITUDE » imposés CF3

NOM- PRÉNOM		ENGIN	
----------------	--	-------	--

VALIDATION des Difficultés sur 15 points					
Elément non acquis (non réalisé)					0 point
Elément en cours d'acquisition (grandes fautes d'exécution)					1 point
Elément acquis (1 ou 2 petites fautes d'exécution)					2 points
Eléments maîtrisés (sans faute d'exécution)					3 points
	Engin :	0	1	2	3
Difficulté N°1					
Difficulté N°2					
Difficulté N°3					
Difficulté N°4					
Difficulté N°5					
<i>Bonus 3 points</i>					
TOTAL (moyenne des 2 juges) VALIDATION sur 15 points					/15

EXACTITUDE sur 5 points			
0.10 de pénalisation par faute		JUGE 1	JUGE 2
Chorégraphie : 2 points			
Espace : 1 point			
Musique :	1 point : relation musique/mouvement		
2 points	1 point : respect du style		
TOTAL par Juge /5		/5	/5
TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)			/5

<b>TOTAL D</b> « DIFFICULTÉ/EXACTITUDE »	/20
---	-----

## D « DIFFICULTÉ/EXACTITUDE » imposés CF4

NOM- PRÉNOM		ENGIN	
----------------	--	-------	--

VALIDATION des Difficultés sur 15 points					
Elément non acquis (non réalisé)					0 point
Elément en cours d'acquisition (grandes fautes d'exécution)					1 point
Elément acquis (1 ou 2 petites fautes d'exécution)					2 points
Eléments maîtrisés (sans faute d'exécution)					3 points
	Engin :	0	1	2	3
Difficulté N°1					
Difficulté N°2					
Difficulté N°3					
Difficulté N°4					
Difficulté N°5					
<i>Bonus 3 points</i>					
TOTAL (moyenne des 2 juges) VALIDATION sur 15 points					/15

EXACTITUDE sur 5 points			
0.10 de pénalisation par faute		JUGE 1	JUGE 2
Chorégraphie : 2 points			
Espace : 1 point			
Musique :	1 point : relation musique/mouvement		
2 points	1 point : respect du style		
TOTAL par Juge /5		/5	/5
TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)			/5

<b>TOTAL D</b> « DIFFICULTÉ/EXACTITUDE »	/20
---	-----

# Jugement des enchainements libres :

1/ Engin Programmé CF2 (5 dif)

2/ ML CF2 (5 dif)

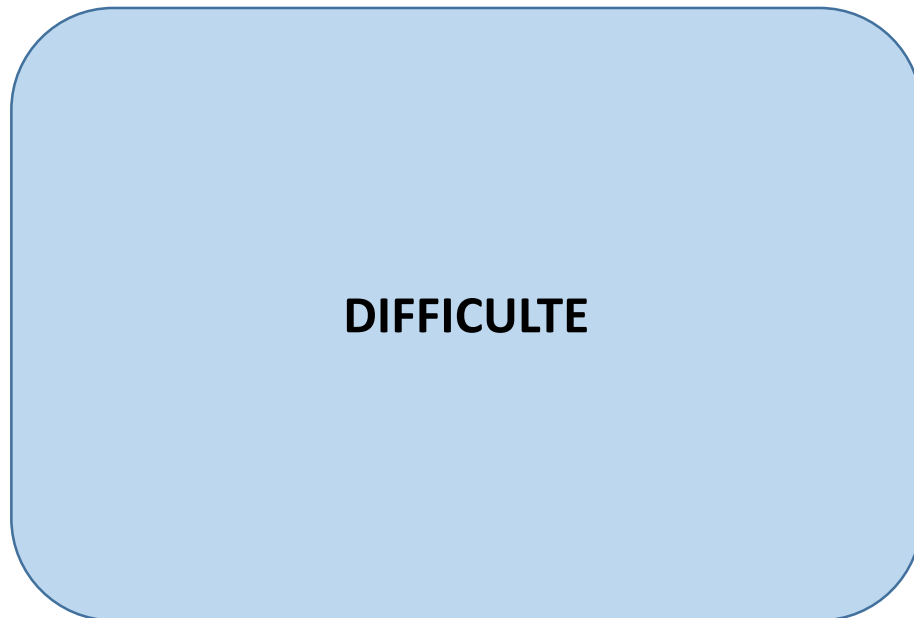
3/ ML CF4 (5 dif)



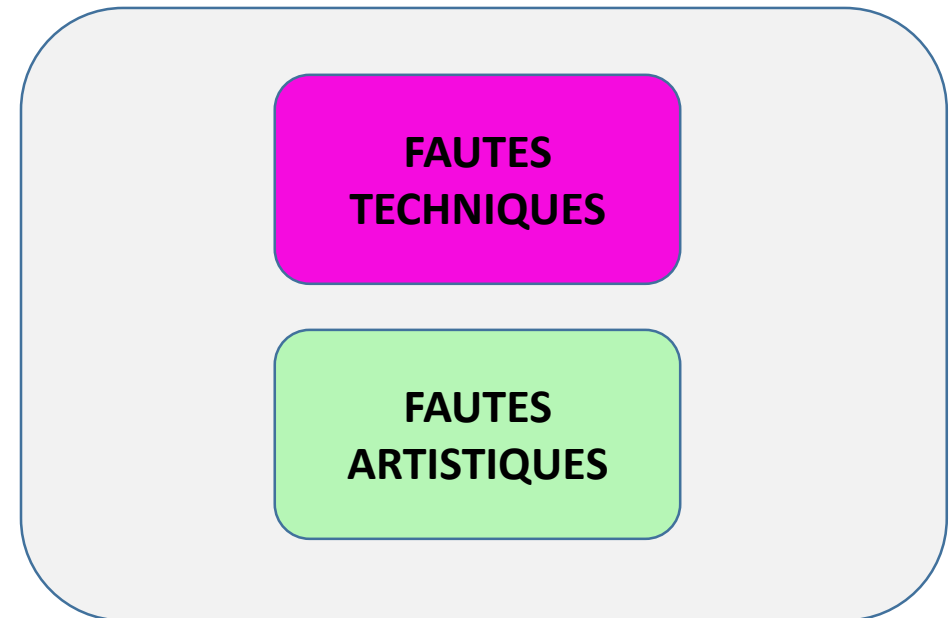
# JUGEMENT DES « LIBRES »

4 juges niveau 1 ou + : 2 juges en D et 2 juges en E

Il faut essayer de mettre des juges de niveaux 2 minimum en E, particulièrement pour le ML CF4.



**JURY D**



**JURY E**

# JUGEMENT DES « LIBRES » JURY D

## LES DIFFICULTES

### Sur 15 points

Chaque « Difficulté » est évaluée sur 3 points : il s'agit d'éléments techniques importants de l'enchaînement qui ne prennent pas la valeur du code FIG.

- **0 point** : Élément non acquis, c'est à dire non reconnaissable et/ou avec perte de l'engin.
- **1 point** : Élément en cours d'acquisition, c'est-à-dire avec une ou des fautes importantes d'exécution ou plus de 2 petites fautes à 0,10; soit plus de 0,20 de fautes.
- **2 points** : Élément acquis, c'est-à-dire réalisé avec une ou deux petites fautes d'exécution à 0,10.
- **3 points** : Élément maîtrisé, c'est-à-dire réalisé sans faute d'exécution

# JUGEMENT DES « LIBRES » JURY E SUR 10 points

**FAUTES TECHNIQUES**  
**Code FIG**

**FAUTES ARTISTIQUES**  
**Code FIG**

# FICHES DE NOTATION D DES LIBRES CF2

## D « DIFFICULTÉ » CF2 ENGIN PROGRAMME ET ML

<b>NOM- PRÉNOM</b>		<b>ENGIN</b>	
------------------------	--	--------------	--

VALIDATION des Difficultés sur 15 points								
Elément non acquis (non réalisé)							0 point	
Elément en cours d'acquisition (grandes fautes d'exécution)							1 point	
Elément acquis (1 ou 2 petites fautes d'exécution)							2 points	
Eléments maîtrisé (sans faute d'exécution)							3 points	
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Difficulté N°1</b>								
<b>Difficulté N°2</b>								
<b>Difficulté N°3</b>								
<b>Difficulté N°4</b>								
<b>Difficulté N°5</b>								
<b>TOTAL</b>	<b>Juge 1</b>				<b>Juge 2</b>			
<b>VALIDATION</b>	/15				/15			
<b>TOTAL (moyenne des 2 juges)</b>							<b>/15</b>	
<b>VALIDATION sur 15 points</b>								

# FICHES DE NOTATION D DU ML CF4 (libre)

## D « DIFFICULTÉ » ML libre CF4

<b>NOM- PRÉNOM</b>	
------------------------	--

VALIDATION des Difficultés sur 15 points								
Elément non acquis (non réalisé)							0 point	
Elément en cours d'acquisition (grandes fautes d'exécution)							1 point	
Elément acquis (1 ou 2 petites fautes d'exécution)							2 points	
Eléments maîtrisé (sans faute d'exécution)							3 points	
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Difficulté N°1</b>								
<b>Difficulté N°2</b>								
<b>Difficulté N°3</b>								
<b>Difficulté N°4</b>								
<b>Difficulté N°5</b>								
<b>TOTAL</b>	<b>Juge 1</b>				<b>Juge 2</b>			
<b>VALIDATION</b>	/15				/15			
<b>TOTAL (moyenne des 2 juges)</b>							<b>/15</b>	
<b>VALIDATION sur 15 points</b>								



# Spécificités du ML CF4

**Attention ! Pour le ML CF4 libre, les 4 difficultés et le pas dansé constituent la D mais ces éléments ne prennent pas la valeur du code FIG comme dans un programme compétitif.**

- 4 difficultés : un saut par battement tendu, un équilibre, un pivot et une difficulté au choix. *Tous les équilibres pourront être réalisés pied plat comme pour le programme Performance 8-9 ans.*
- Un pas dansé de 8 secondes minimum sera évalué comme « difficulté ».

Les 2 juges D devront reconnaître les 4 difficultés et le pas dansé sans fiche.

Le système de pénalisation est décliné sur celui prévu pour le programme Performance 8-9 ans, voir lettre de cadrage.

**Pénalisation de 0.50 points à chaque fois qu'une règle n'est pas respectée.**

*Exemples :*

*Pivot manquant : pénalisation de 0,50*

*Si le pas rythmé fait moins de 8 secondes : 0 point, mais pas de pénalité.*

*Si la gymnaste exécute un saut en développé alors qu'il devrait être en battement (groupe 1 ou 2), le saut ne compte pas même s'il est bien exécuté. Pas de pénalisation à 0.50 pts.*

# Jugement de l'improvisation



# FICHES DE NOTATION DE L'IMPROVISATION

L'improvisation est jugée par 2 juges niveau 1 minimum sur une même fiche, sur 20 points.

Seront évaluées :

- 1/ la relation avec la musique
- 2/ la variété de la chorégraphie
- 3/ l'exécution

La gymnaste pourra mettre des difficultés corporelles mais elles ne seront pas valorisées.

## FICHE DE NOTATION CF4 IMPROVISATION

NOM : .....

PRÉNOM : .....

<b>Relations avec la musique</b> <b>Sur 6 points</b> (2 points par item)	Respect des phrases musicales	
	Respect du rythme et des accents	
	Interprétation du style	
<b>Variété de la chorégraphie</b> <b>Sur 6 points</b> (2 points par item)	Variété de l'utilisation de l'espace (déplacements, niveaux...)	
	Variétés des éléments de liaison	
	Variété du choix des éléments techniques	
<b>Exécution</b> <b>Sur 8 points</b> (2 points par item)	Amplitude des mouvements	
	Dynamisme, variation d'énergie	
	Fluidité et continuité des mouvements	
	Présence, prestance	
<b>NOTE sur 20 points</b>		

LA COUPE FORMATION SERA AU PROGRAMME DE L'EXAMEN DE JUGE NIVEAU 1.

5 questions sur la CF seront posées.

Il faudra connaître la Règlementation Générale de la CF et les annexes (fiches de notations des tests techniques).

Valérie FABRE,

Responsable PAS.