

# Coupe Formation 2

Etape 1

Samedi  
**15**  
Mars

Complexe  
Sportif  
des Roches  
**MAISSE**



Photo et graphisme Creapik



Essonne  
TERRE D'AVENIRS

AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT



## Informations & recommandations

---

- **Jurys**

Responsable des juges : Marjorie GOLLION (cdgym91.marjoriegollion@gmail.com)

Les clubs sont tenus de fournir au minimum deux juges pour toute la durée de la rencontre.

Les clubs qui le souhaitent peuvent présenter un troisième juge. Tous les juges doivent être licenciés et assister, à la réunion des juges : pas de retard ! Elles (ils) doivent porter une tenue appropriée. Les juges doivent connaître les éléments du mains-libre et les éléments cerceau du niveau 2 de la Coupe Formation.

En cas de problème, n'hésitez pas à contacter Marjorie GOLLION.

### Mains Libre et Cerceau

Difficulté	Exécution
Prat A : Wissous/Saint Germain les Arpajons	Prat A : La Ferté Alais/Ris Orangis
Prat B : Ris Orangis/Briis Sous Forges	Prat B : Saint Germain les Arpajons/Wissous

### TESTS PHYSIQUES

Tests physiques (6 ateliers)
Wissous
Saint Germain les Arpajons
Briis
La Ferté Alais
Ris Orangis ??

- **Accès aux vestiaires et aux salles**

L'accès est strictement réservé aux gymnastes et aux entraîneurs en tenue de sport, dans le respect des horaires indiqués (minutage). Par mesure d'hygiène, chaque gymnaste devra se munir de claquettes ou autres sandales pour circuler entre les salles.

- **Licences et engagements**

Les licences sont à présenter au poste de contrôle avec la photo sur support papier, tablette ou smartphone. Les droits d'engagement sont à régler directement au CDGE sur facture.

**Attention à les télécharger avant la compétition, la réception réseau à l'intérieur du gymnase n'est pas toujours disponible.**

Les forfaits sont à signaler au plus tôt par le logiciel fédéral ou auprès de Marjorie Gollion.

- **Musique**

La musique de l'enchaînement cerceau est à envoyer par mail à [cdgym91.marjoriegollion@gmail.com](mailto:cdgym91.marjoriegollion@gmail.com) avant le 8 mars.

Prévoir une clef USB par club en secours (à confier à l'entraîneur qui fait passer les gymnastes).

- Feuilles d'atelier

Toutes les feuilles « Difficultés » du ML et du cerceau avec la feuille des tests physiques, sont à remettre complétées, dès l'arrivée, à la responsable où lors de la réunion de juge. (voir fiche d'aide mémo entraîneur)

- Echauffements

Suivre les indications données sur place.

- Stand

Le club du GRFM La Ferté Maisse proposera une buvette.

- Stationnement

Un parking est à disposition sur place. Vous pouvez également vous garer sur le parking de l'église un peu plus loin

**SAMEDI 15 MARS 2025**  
**ETAPE 1 DE LA COUPE FORMATION 2**

**14h00 Réunion de juges**

Groupe 1	Groupe 2
de 13h50 à 14h20 de 14h20 à 14h30 De 14h30 à 14h45 de 14h45 à 14h55 de 14h55 à 15h15	de 14h30 à 15h00 De 15h à 15h10 de 15h15 à 15h30 de 15h30 à 15h45 de 15h45 à 16h15
Echauffement Essai sur praticable Cerceau Mains-libres Tests Physiques	Echauffement Essai sur praticable Cerceau Mains-libres Tests Physiques
Groupe 3	
de 15h50 à 16h20 de 16h20 à 16h30 de 16h30 à 16h45 De 16h45 à 17h de 17h à 17h30	
Echauffement Essai sur praticable Cerceau Mains Libres Tests Physiques	

**GROUPE 1 de 14h30 à 14h45**

CERCEAU				
	Praticable A		Praticable B	
Ville	Nom	Prénom	Nom	Prénom
WISSOUS	FOULON	Emma	HABET	Melissa
WISSOUS	SMAL	Lola, zoé	TRAN	Neyla
RIS ORANGIS	AHMED	Sara-Lina	DOIA	Stéfania
RIS ORANGIS	DOUCOURA	Janna	FOURNIAL KOHLER	Loann
RIS ORANGIS	KHALDI	Chaïma	KHALDI	Hasna
RIS ORANGIS	TEIXEIRA RODRIGUES	Ana Francisca	THIERO	Maïssa
RIS ORANGIS	YAMINE	Bayana		

**GROUPE 1 de 14h45 à 14h55**

MAINS LIBRE				
	Praticable A		Praticable B	
Ville	Nom	Prénom	Nom	Prénom
WISSOUS	FOULON	Emma	HABET	Melissa
WISSOUS	SMAL	Lola, zoé	TRAN	Neyla
RIS ORANGIS	AHMED	Sara-Lina	DOIA	Stéfania
RIS ORANGIS	DOUCOURA	Janna	FOURNIAL KOHLER	Loann
RIS ORANGIS	KHALDI	Chaïma	KHALDI	Hasna
RIS ORANGIS	TEIXEIRA RODRIGUES	Ana Francisca	THIERO	Maïssa
RIS ORANGIS	YAMINE	Bayana		

GROUPE 2 de 15h15 à 15h30				
CERCEAU				
	Praticable A		Praticable B	
Ville	Nom	Prénom	Nom	Prénom
BRIIS SOUS FORGES	AZAMBOURG	Apolline	DA COSTA	Valentina
BRIIS SOUS FORGES	KULINSKA	Kelly	MAILLAUT	Nina
BRIIS SOUS FORGES	MALET	Morgane	MOTY	Jade
BRIIS SOUS FORGES	POUESSEL-CHABALIER	Adèle	ROMAN THUREL	Mila
BRIIS SOUS FORGES/ST GERMAIN LES ARPAJONS	SIMON	Zoé	DWOJAK	Eva
ST GERMAIN LES ARPAJONS	AZEVEDO	Léna	DUENAS	Charlotte

GROUPE 2 de 15h30 à 15h45				
MAINS LIBRE				
	Praticable A		Praticable B	
Ville	Nom	Prénom	Nom	Prénom
BRIIS SOUS FORGES	AZAMBOURG	Apolline	DA COSTA	Valentina
BRIIS SOUS FORGES	KULINSKA	Kelly	MAILLAUT	Nina
BRIIS SOUS FORGES	MALET	Morgane	MOTY	Jade
BRIIS SOUS FORGES	POUESSEL-CHABALIER	Adèle	ROMAN THUREL	Mila
BRIIS SOUS FORGES/ST GERMAIN LES ARPAJONS	SIMON	Zoé		
ST GERMAIN LES ARPAJONS	AZEVEDO	Léna	DUENAS	Charlotte
ST GERMAIN LES ARPAJONS			DWOJAK	Eva

GROUPE 3 de 16h30 à 16h45				
CERCEAU				
	Praticable A		Praticable B	
Ville	Nom	Prénom	Nom	Prénom
LA FERTE ALAIS	ANGUELOV	Mila	BAUSSERON	Andréa
LA FERTE ALAIS	BISSON	Manon	FERREIRA	Kataleya
LA FERTE ALAIS	GAMBOA	Claudia	GANDOSSI	Léana
LA FERTE ALAIS	GONCALVES	Emma	GONCALVES	Maëlyne
LA FERTE ALAIS	GULLINO	Carmen	LAURENT	Maelys
LA FERTE ALAIS	LE BOTTE	Maïlou	MALEVILLE	Meïli
LA FERTE ALAIS	SORBA	Livia		

GROUPE 3 de 16h45 à 16h55				
MAINS LIBRE				
	Praticable A		Praticable B	
Ville	Nom	Prénom	Nom	Prénom
LA FERTE ALAIS	ANGUELOV	Mila	BAUSSERON	Andréa
LA FERTE ALAIS	BISSON	Manon	FERREIRA	Kataleya
LA FERTE ALAIS	GAMBOA	Claudia	GANDOSSI	Léana
LA FERTE ALAIS	GONCALVES	Emma	GONCALVES	Maëlyne
LA FERTE ALAIS	GULLINO	Carmen	LAURENT	Maelys
LA FERTE ALAIS	LE BOTTE	Maïlou	MALEVILLE	Meïli
LA FERTE ALAIS	SORBA	Livia		

**MÉMO ENTRAÎNEUR**  
**CF2 – ETAPE 1**  
**15 MARS 2025 à LA FERTE ALAIS**

**PROCEDURE POUR BIEN REMPLIR LES FICHES DIFFICULTES CERCEAU ET ML :**

Remplir en priorité les fiches par ordinateur. Si cela n'est pas possible, les remplir manuscritement de façon lisible.

ATTENTION : Les fiches D CERCEAU, EXE CERCEAU et D-EXE ML (X2) : ce qui fait **4 fiches / gyms** à déposer découpé au début de la réunion de juge.

Prévoir également les fiches des tests physiques que vous garderez avec vous, et que vous donnerez à la responsable des juges à l'issue des tests.

**FICHE DIFFICULTE CERCEAU :**

1/ Noter le nom, le prénom, et le club du/de la gymnaste.

2/ Le surligner en **ROSE**

3/ Entourer Prat A ou Prat B en fonction du praticable sur lequel passe le/la gymnaste

4/ Remplir les cases N°1, N°2, N°3, N°4, N°5 et N°6 avec les éléments essentiels du cerceau, dans l'ordre de l'enchaînement.

Pour rappel, les 6 éléments essentiels sont les suivants (les vidéos des éléments sont disponible sur le site de la FFG):

Eléments essentiels CF2 Cerceau	Noter sur la fiche
CF2 EE1 Passages à travers en sautillés avec un ou plusieurs changements de rythme.	Passages à travers franchissements
CF2 EE2 Dans le plan sagittal, roulement sur le sol rectiligne du cerceau, avec déplacement et rattrapé au choix.	Roulements sur le sol
CF2 EE3 Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse (Possibilité de choisir la main et le sens pour l'évaluation).	Rotations autour d'un axe (Toupie)
CF2 EE4 Dans le plan horizontal, rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction avec changement de main derrière les genoux.	Rotations autour d'un point
CF2 EE5 Dans le plan sagittal, petit lancer à partir d'un élan.	Lancers : plan sagittal
CF2 EE6 Petit lancer à plat (élan au choix), passage à travers (bras tendus verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles (cerceau pouvant toucher le sol).	Lancers à plat

5/ Recommencer les étapes 1 à 4 pour chaque gymnaste du club  
(2 tableaux/feuille: 1 tableau = 1 gymnaste ; 1 feuille = 2 gymnastes)

6/ Trier par praticable, par ordre de passage.

**FICHE EXECUTION CERCEAU**

- 1/ Noter le nom, le prénom, et le club du/de la gymnaste.
- 2/ Le surligner en **JAUNE**
- 3/ Entourer Prat A ou Prat B en fonction du praticable sur lequel passe le/la gymnaste
- 4/ Recommencer les étapes 1 à 4 pour chaque gymnaste du club  
(2 tableaux/feuille: 1 tableau = 1 gymnaste ; 1 feuille = 2 gymnastes)
- 5/ Trier par praticable, par ordre de passage

### FICHE DIFFICULTE - EXECUTION ML :

- 1/ Noter le nom, le prénom, et le club du/de la gymnaste.
- 2/ Le surligner en **BLEU**
- 3/ Entourer Prat A ou Prat B en fonction du praticable sur lequel passe le/la gymnaste
- 4/ Remplir les cases du tableau DIFFICULTE avec les 4 Difficultés Corporelles imposés au niveau national et les 5 éléments imposés au niveau régional du ML, dans l'ordre de l'enchaînement.

Pour rappel, les 4 Difficultés Corporelles et les 5 éléments régionaux du ML sont les suivants :

		Noter sur la fiche
Difficultés Corporelles	Equilibre en retiré en ouverture, sur pied plat : départ en 1 <sup>ère</sup> , ½ plié, retiré en ouverture, fermeture en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointe	Equilibre en retiré en ouverture,
	Equilibre arabesque petite amplitude : minimum 45°, sur pied plat,. Départ 3 <sup>ème</sup> , dégagé devant, piqué arabesque, fermeture en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointe	Equilibre arabesque petite amplitude
	Pivot retiré en dedans 1 tour : à partir d'une fente en 4 <sup>ème</sup>	Pivot retiré en dedans 1 tour
	Saut de biche : pas chassé, un pas, appel d'un pied saut de biche, fermeture en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointe	Saut de biche
Eléments Régionaux	Déboulé	Déboulé
	Roulade avant	Roulade avant
	Onde totale du corps (en avant puis en arrière)	Onde totale du corps
	Pas de patinette	Pas de patinette
	Petite enjambée tendue	Petite enjambée tendue

- 5/ Ecrire en gras les **4 Difficultés Corporelles** , ou les **surligner** si écrit à la main.
- 6/ Recommencer les étapes 1 à 4 pour chaque gymnaste du club
- 7/ **ATTENTION !!! 2 feuilles = 1 gym ; imprimer donc cette feuille en 2 exemplaires pour chaque gymnaste du club. Entourer JURY 1 pour le 1<sup>er</sup> exemplaire, et JURY 2 pour le 2<sup>nd</sup>.**
- 8/ Trier par praticable, par ordre de passage. Et faire 2 tas (jury 1 et jury 2)

**LES FICHES SONT A DEPOSER AU DEBUT DE LA REUNION DE JUGE à 14h**

Pour toutes questions ou informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter Marjorie GOLLION à [cdgym91.marjoriegollion@gmail.com](mailto:cdgym91.marjoriegollion@gmail.com)