

BREVES DU PRATICABLE

BREVES DU PRATICABLE MARS 2018

TROMBINOSCOPE CN GRS 2018



MARTINE REGNIER
Responsable



FRANCOISE BARATON
référente projets



CELINE BARJONET
référente jugement



LAURA OUVRARD
référente formation



ANGELIQUE
KOŁODZIEJCZYK
Référente communication



CELINE FARNIER
référente territoire



LYDIA BANCTEL



CATHELYNE MEILLIER



AURELIE PARISOT



MARION MILLET

QUI FAIT QUOI CN GRS

Groupe développement projets + réglementation	Françoise Baraton Céline Farnier Cathelyne Meillier Laura Ouvrard Martine Régnier
Groupe formation	Laura Ouvrard Marion Millet (Lydia Bancstel)
Groupe Nationaux	Martine Régnier Lydia Bancstel Françoise Baraton Céline Barjonet Angélique Kolodziejczyk Aurélie Parisot (Cathelyne Meillier)
Groupe communication	Angélique Koldziejczyk Céline Farnier Cathelyne Meillier
Groupe Jugement	Céline Barjonet Lydia Bancstel Cathelyne Meillier Marion Millet Aurélie Parisot (Laura Ouvrard)

STAGE DE PERFECTIONNEMENT GRS / MULTI ACTIVITE

Le stage de perfectionnement annuel aura lieu du 31 Octobre au 4 Novembre 2018, à Dinard.
Il est ouvert à toutes les gymnastes jeunesses et aînées en niveau 2,1, Fed.

Exclusivité 2018 : Temps de partage avec la gymnastique artistique féminine et le twirling
Au programme : Perfectionnement technique corporel et engin, barre classique, préparation physique, acrobaties, soirée à thème.

Les inscriptions pour le stage payant seront en ligne dès le mois de Juin sur le site FSCF.

La liste des gymnastes invitées sera communiquée dans les Brèves du praticable de Juin, les inscriptions auront lieux sur la même période.

ENGIN DES A3 TIRE AU SORT

L'engin tiré au sort lors de la réunion de CN du 10 mars, qui sera présenté au championnat national de Saint Etienne est **le BALLON** (long)

PRISE EN CHARGES REPAS N1 N2

Les prestations "repas" des juges retenus seront prises en charge par l'organisateur local suivant la règle suivante :

- 2 petits déjeuners maximum
- 3 repas maximum (déjeuner, dîner ou panier repas du lundi) maximum

Les autres repas, si le juge les souhaite, seront facturés à son association.

NOUVELLES DU CODE

La rédaction des aménagements du nouveau code est en cours de finalisation.
Il reste un gros travail de mise en page mais vous l'aurez en temps et en heure pour préparer la saison prochaine.

RECYCLAGE DES JUGES NOUVEAU CODE

Le recyclage des juges s'organisera de cette façon :

- Dimanche 23 septembre : recyclage national (lieu à déterminer)
Seront pris en charge 1 formateur de juge par région,
Seront encouragés à participer tous les formateurs, les juges fédéraux, inter-régionaux et régionaux (prise en charge régions, départements, associations)
- Les régions devront mettre en place un calendrier de recyclage permettant à tous les juges d'être recyclés par les formateurs de juges habilités.

PLANNING ENGINES 2018/2020

PLANNING G.R.S INDIVIDUELLES

Aînées				
Niveaux	Programme	Durée	2019	2020
A +	1 libre engin	1'15 à 1'30	1 engin au choix	1 engin au choix
A fédéral	3 libres engins	1'15 à 1'30	Ruban Corde Massues	Ruban Massues Ballon
A 1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Cerceau	Cerceau Ruban
A 2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Ruban	Ballon Cerceau
A 3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau	Corde
A 4	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau	Corde
A 5	1 libre	1'15 à 1'30	programme régional	programme régional

Jeunes

Niveaux	Programme	Durée	2019	2020
J 1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Massues Ballon	Ballon Corde
J 2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau Corde	Ruban massues
J 3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Massues	Corde
J 4	1 libre engin	1'15 à 1'30	Corde	Massues
J 5	1 libre	1'15 à 1'30	programme régional	programme régional

PLANNING G.R.S ENSEMBLES

Aînées

Niveaux	Nb.Gym.	Programme	Durée	2019	2020
A+	3 à 7	1 libre	2' à 2'30	ML + 1 ou 2 engins libres	ML + 1 ou 2 engins libres
A 1	5	2 libres 1 long 1 court	long 2'15 à 2'30 court 1'30 à 2'	2 rubans / 3 ballons 5 cerceaux	2 rubans / 3 ballons 5 massues
A 2	5	1 libre	2' à 2'30	2 Cordes / 3 cerceaux	3 cerceaux / 2 ballons
A 3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	Massues	cerceaux
A 4	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'	programme régional	programme régional

Jeunes

Niveaux	Nb.Gym.	Programme	Durée	2019	2020
J 1	5	1 libre	2'15 à 2'30	3 cerceaux / 2 rubans	3 massues / 2 ballons
J 2	5	1 libre	2' à 2'30	5 massues	5 cordes
J 3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	cerceaux	rubans
J 4	3 à 7	1 libre alterner les passages en individuelles, duos, groupes de 3 à 7, à M.L. ou avec engins. Les passages des différents sous-groupes doivent s'enchaîner. Unité de musique.	1'30 à 2'	3 engins minimum différents au choix voir fiche explicative	3 engins minimum différents au choix voir fiche explicative



PLANNING G.R.S DUOS

Durée 1'15 à 1'45

Aînées

	2019	2020
Duo A 1	Ballon/Cerceau	Massues
Duo A 2	massues /ballon	cordes
Duo A 3	2 ballons	cerceau /massues
Duo A 4	Cordes	Ruban/cerceau
Duo A+	engins libres	engins libres

Jeunesses

	2019	2020
Duo J 1	Ruban/Cerceau	Massues
Duo J 2	Ballons	Corde/Massues
Duo J 3	Cerceau/Ballon	Ruban
Duo J 4	Ballons	Corde/cerceau

Précisions :

- les musiques avec paroles seront autorisées sur tous les mouvements de toutes les catégories.
- Tous les mouvements individuels auront une durée de 1'15 à 1'30 (ancienne durée des «mouvements longs »)
- Pour privilégier la qualité des exercices et l'intégrité physique de nos gymnastes, les A1 ne présenteront que deux mouvements, les A3 et J4 ne présenteront qu'un mouvement.
- En tenant compte de ce qui se fait sur le terrain, les niveaux 5 seront confiés aux programmes régionaux.
- Pour les mêmes raisons, la catégorie A4 ne participera plus aux championnats nationaux.
- Les ensembles J4 sont maintenus, la cotation sera revue pour faciliter le travail des juges.
- Pour retrouver une catégorie plus importante, les catégories A' et A+ seront de nouveau fusionnées (la catégorie A' disparaît), d'autres garde-fous inhérents à la cotation et aux exigences seront installés pour éviter les dérives constatées il y a quelques années.
- Nous nous réservons la possibilité de modifier le programme de l'année 2020.

APPEL AUX ORGANISATEURS POUR 2019

Plusieurs associations nous ont contactés pour l'organisation du N3 de 2019

Nous sommes en attente de candidature pour les N1 et N2.

Sans organisateur, les championnats ne pourront pas être mis en place.

Contacter Pascal Legouic pour des renseignements sur le cahier des charges.