

La Coupe Formation POUR LES DÉBUTANTS

► Comprendre ce
que c'est

► Pourquoi la CF

► Les étapes en
couleurs

► L'évaluation



PRÉSENTATION

Le comité Centre Val de Loire de Gymnastique est ravi de vous présenter le 1er guide “ pour les débutants” !

Que vous soyez :

- Parents,
- Dirigeants
- Nouveaux encadrants en

Gymnastique Rythmique

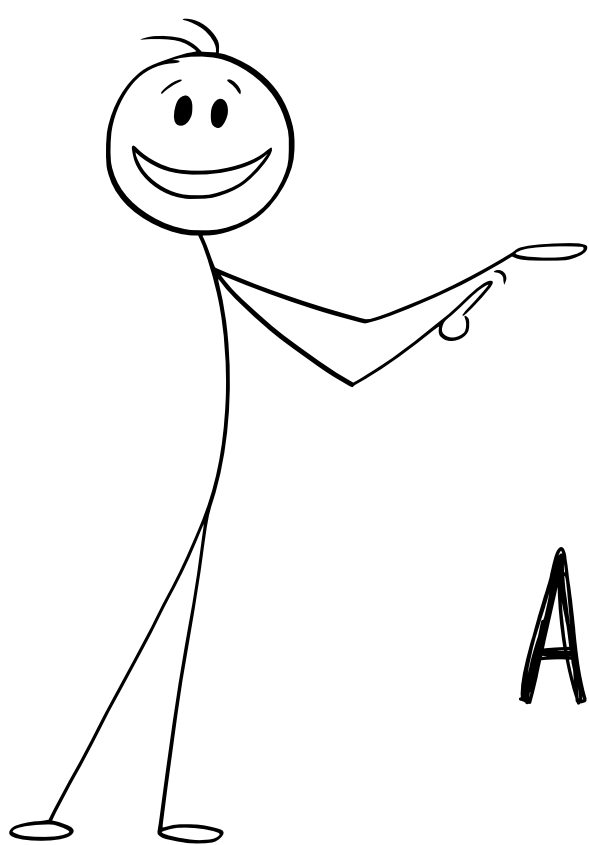
Ce guide vous permettra de tout savoir sur la Coupe Formation des niveaux 1 à 4 !



AU PROGRAMME...

SOMMAIRE

- 1. C'est quoi la Coupe Formation ?**
- 2. Pourquoi faire la CF ?**
- 3. Comment évaluer la CF ?**
- 4. Les étapes et les niveaux**



ALLER, ON VOUS EXPLIQUE TOUT !

C'EST QUOI LA COUPE FORMATION ?

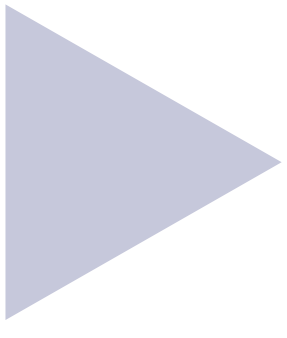


La Coupe Formation représente la formation de **base commune à toutes les gymnastes** de la Gymnastique Rythmique.

Pour entrer en compétition, les gymnastes se doivent d'être formées. La FFGymnastique a donc mis en place un outil d'évaluation des compétences et des savoirs faire des gymnastes.

Ce programme s'adresse aux 7 - 11 ans. Il peut être suivi par d'autres catégories d'âges mais elles ne pourront pas participer aux étapes d'évaluation.





POURQUOI FAIRE LA COUPE FORMATION ?

Les entraineurs engagent les gymnastes en CF afin de les introduire au circuit compétitif :

Pour les gymnastes :

- Pour être formée et acquérir l'« Essentiel »
- Pour participer à une première compétition et voir si cela plait
- Développer et connaître les capacités mentales d'écoute, de concentration, de mémorisation
- Susciter le gout de l'effort, l'exigence et la réussite

Pour les entraineurs :

- Pour voir les capacités de chaque gymnaste pour ensuite les orienter vers le niveau qui lui correspond.
- Pour identifier les points forts et les points faibles de chaque gymnaste pour les faire travailler progressivement
- Pour mieux détecter les gymnastes qui ont du potentiel grâce à l'évaluation de leur technique aux 5 engins + leur base corporelle.



Le passage du diplôme de la CF et le niveau de la gymnaste ne l'engagent en rien à faire de la compétition par la suite

LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA FÉDÉRATION

Former, évaluer et orienter les gymnastes en fonction de leurs qualités et de leur évolution personnelle.



Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges.



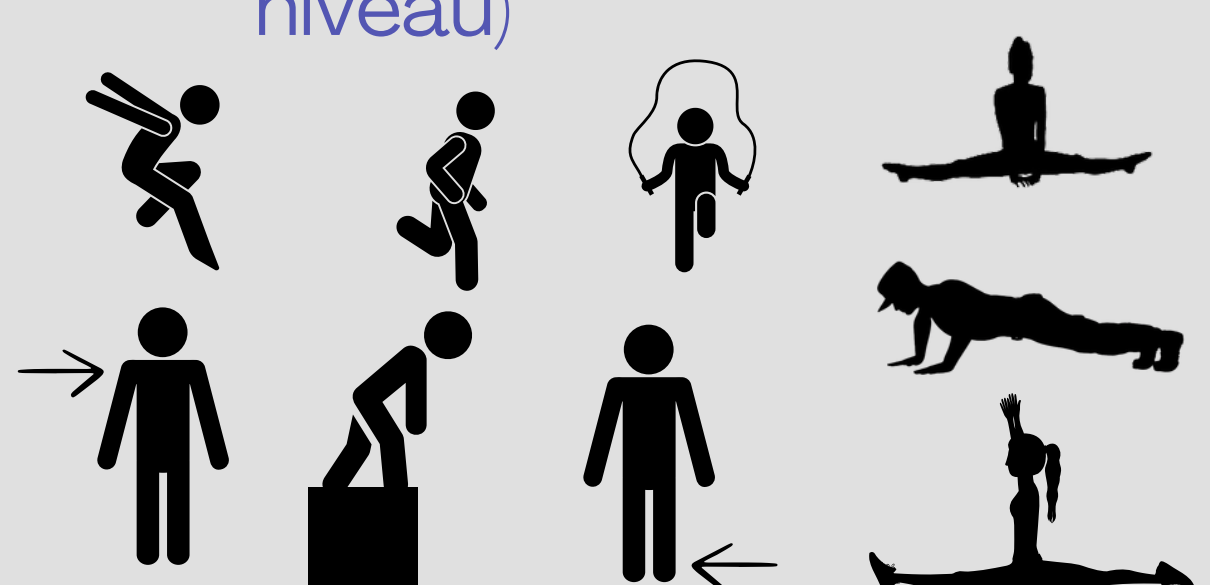
Dynamiser et structurer le travail entre les clubs, les départements, les régions.

LES ÉTAPES ET LES NIVEAUX

LES ÉTAPES

Il y a 2 étapes d'évaluation pour passer le diplôme de la Coupe Formation :

DÉPARTEMENTALES

- Tests physiques (entre 6 et 10 en fonction du niveau)

- Mains libres : mouvement libre ou imposé
- Passage engin

RÉGIONALES

- Mains libres : mouvement libre ou imposé
- Test engin
- Enchaînement à l'engin

Pour tous les test, les parents sont tolérés mais le silence est obligatoire dans la salle pour respecter les performances des gymnastes.

A l'issus de ces 2 étapes, les points gagnés permettent de passer des niveaux appelés "Rubans"



**Les Rubans sont
comme les ceintures au
Judo**

LES NIVEAUX



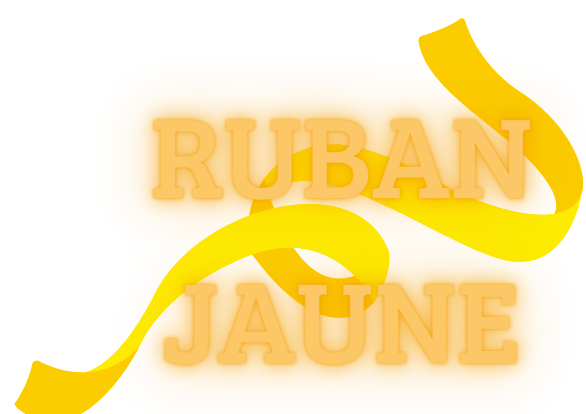
CF 1 validée ou CF 2 non validée



CF 2 validée ou CF 3 non validée



CF 3 Validée ou CF 4 non validée



CF 4 Validée

Si la.le gymnaste souhaite commencer les compétitions après l'obtention de sa Coupe Formation elle.il pourra :



**Niveau Fédéral
A ou B**



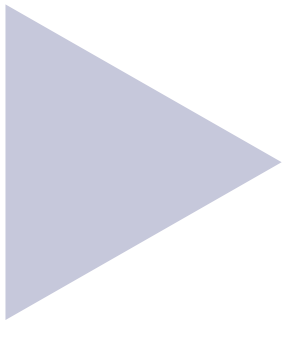
National



**National ou
Avenir**



Il en va aussi de la volonté de l'entraîneur du/de la gymnaste de savoir si il/elle a réellement les capacités mentales et physiques de s'engager en Fédéral ou en National



COMMENT ÉVALUER LA CF ?

QUI ÉVALUE ?

Les évaluateurs sont des juges. Une tenue de juge est donc obligatoire.

SUR QUOI SE BASE L'ÉVALUATION ?

Les protocoles et les barèmes des tests physiques sont identiques pour tous les niveaux pour observer plus facilement l'évolution des gymnastes.

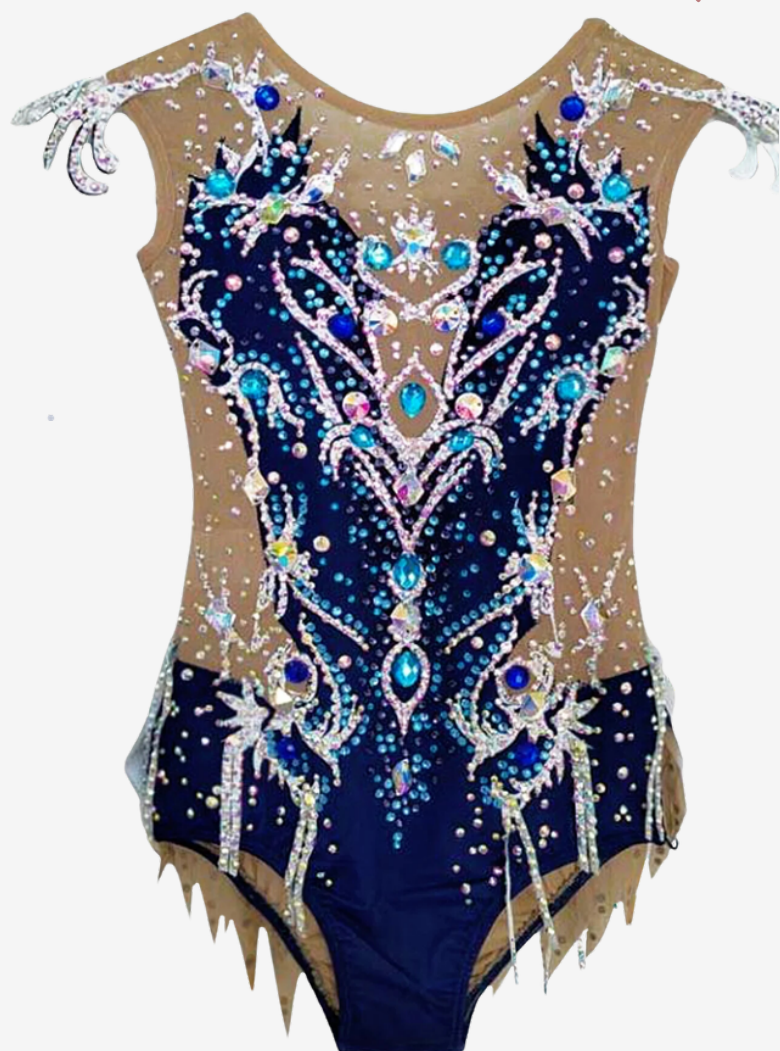
Les évaluateurs relèvent les performances de chaque test, et une note par test est attribuée en fonction de l'âge des gymnastes.

Les Mains Libres CF2 et CF3 sont évalués 2 fois, à 2 étapes différentes : les deux performances sont comptabilisées.

Lors de leur performance, les gymnastes peuvent gagner 3 points par élément réussi, avec la possibilité de gagner 3 points bonus supplémentaires

Les indispensables

pour la CF



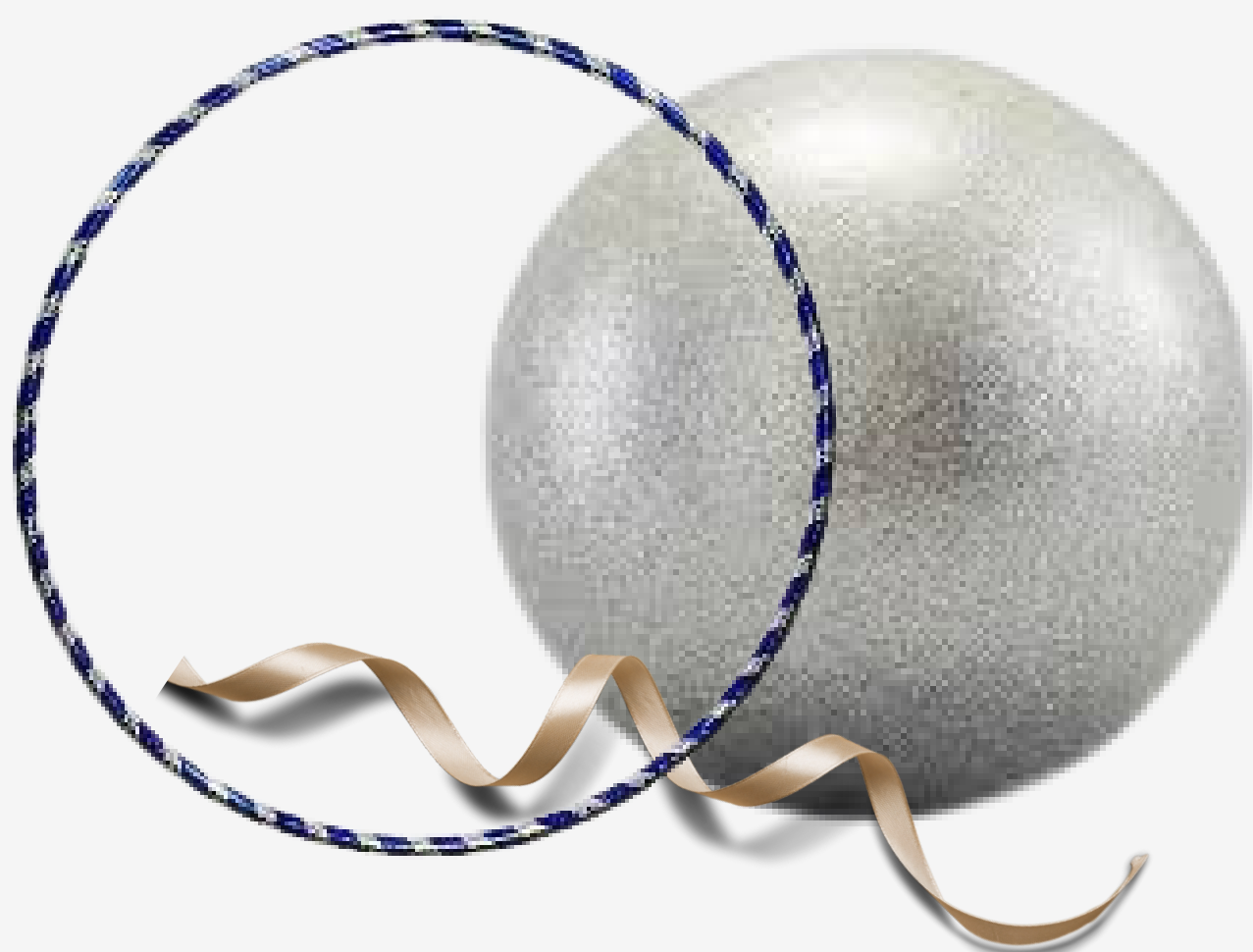
Mon justaucorps



**Mes demi-pointes
Mes chaussures de course**



Mon maquillage



Mes engins



Mon chignon