

LETTRE GR N°2

Cette lettre de cadrage fait office de plan d'action pour tous les clubs GR du Grand Est.

Adaptation
programme CF2-3-4

Indispensable pour tous les clubs compétitifs GR, elle informe et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes pour la saison 2020/2021.

LETTRE FFGYM GRAND EST

Revue du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est - Gymnastique Rythmique n°2
Edition avril 2021



GR
2020 / 2021



Demande nationale d'organiser une étape coupe formation en fin de saison (Juin/juillet 2021) en adaptant le format et le programme.

Propositions des différents référents CF de la région Gand Est :

1 Communication des aménagements et des engins « surprise » en amont de la reprise des activités dans les salles de gym afin de permettre aux entraîneurs de mieux préparer la reprise.

2 Réouverture des engagements en amont de la reprise des activités dans les salles de gym, remise à zéro des engagements.

3 Appel à candidatures auprès des clubs afin de trouver des clubs organisateurs pour cette étape fin juin.

4 Choix du découpage géographique pour l'organisation de cette étape :

Champagne : Territoire

Lorraine : Territoire

Vosges : Regroupement avec le Haut-Rhin

Haut-Rhin : Départemental

Bas-Rhin : Par secteur (Nord et Sud)



5 Allègement du contenu et des enchainements à présenter pour les CF2 et CF3 :

CF2 **ML** : présentation de l'enchaînement complet
Corde : présentation des 5 éléments techniques
Engin surprise :
Massues : présentation des 3 éléments techniques

CF3 **ML** : présentation de l'enchaînement complet
Ballon : présentation de l'enchaînement complet
Engin surprise :
Massues : présentation des 5 éléments techniques

6 Réalisation des tests physiques CF2 et CF3 interne dans les clubs :

La date des tests sera à communiquer en amont au référent CF de son territoire. Si le référent est disponible sur la date choisie il se déplacera afin de superviser et aider.

Identification des différents référents CF selon les territoires ou départements vers lesquels vous retourner pour communiquer la date des tests physiques et/ou pour toutes autres questions :

Champagne : Véronique Donniou

Lorraine : Audrey Zilli

Vosges : Adèle Lichtle

Haut-Rhin : Nathalie Jeanny ou Adèle Lichtle

Bas-Rhin : Céline Gaubert ou Céline Pourailly

7 Allègement du contenu et des enchainements à présenter pour les CF4 et Nat 7-9 ans :

ML : présentation d'un ML libre (version 45' ou 1m30) pour les CF4 et Nat 7-9 ans

Ballon : présentation de l'enchaînement complet

Massues : présentation des 5 éléments techniques

Ruban : ne rien présenter



8 Réalisation des tests physiques CF4 au Pôle Espoir de Strasbourg le mercredi 26 mai 2021 de 9h30 à 17h avec les Nat 10-11 ans.

9 Suite aux visites des référents dans les clubs lors des tests physiques et de l'étape compétitive de fin juin, élaboration d'une liste de gymnastes à potentiel pour faciliter les stages détection PAS de la saison prochaine.

10 Eléments CF2 évalués :

ML : présentation de l'enchaînement complet

Corde : présentation des éléments techniques :

- E 17 : Lancé demi-tour de la corde ouverte tendue.
- E 5 : Dans le plan horizontal demie « spirale ».
- E 12 : Alternance entre les sautillés sur place et en déplacement.
- E 13 : Dans le plan frontal, balancés et rotations avec changement de main.
- E 19 : Petit lancé sagittal demi-tour à partir de la corde pliée en 2.

Engin surprise :

Massues : présentation des éléments techniques :

- E 14 : Elan, échappé 1 tour vers l'arrière, une massue après l'autre.
- E 8 : Dans le plan sagittal : élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, sens opposé, les 2 sens.
- E 17 : Petit lancé par poussée à plat (sans rotation), massue tenue par le col.

11

Eléments CF3 évalués :

ML : présentation de l'enchaînement complet.

Ballon : présentation de l'enchaînement complet.

Engin surprise :

Massues : présentation des éléments techniques :

- E 7 : Dans le plan sagittal : élan, 4 petits cercles, 2 massues simultanément, parallèles dans le même sens.
- E 14 : Elan, échappé un tour des 2 massues : parallèle, vers l'arrière.
- E 16 : Dans le plan sagittal : élan, lancé 1 tour, petits cercles avec l'autre massue pendant l'envol.
- E 17 : Lancé par poussée avec rotation(s) horizontale(s) vers l'intérieur, massue tenue par le col.
- E 10 : Dans le plan horizontal : demi moulinet dans les 2 sens.

12

Eléments CF4 évalués :

ML : présentation de l'enchaînement imposé ou d'un ML libre pour les Nat 7-9 ans.

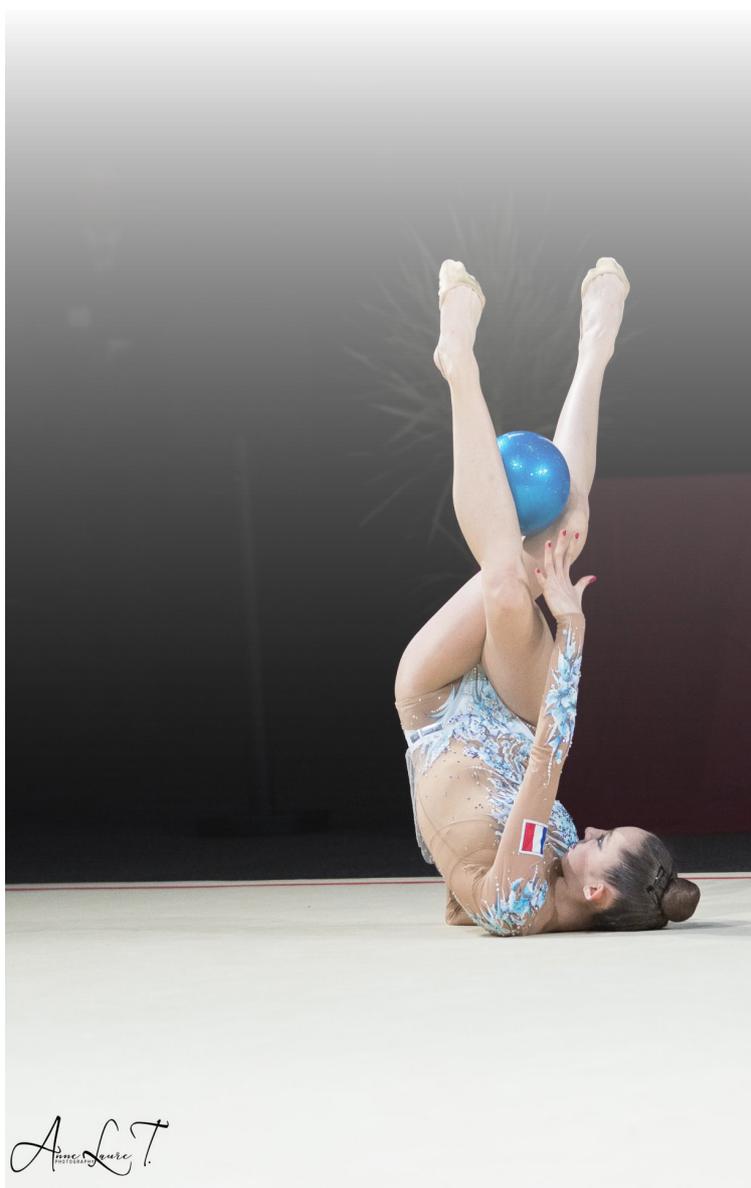
Ballon : présentation de l'enchaînement imposé ou d'un ballon libre pour les Nat 7-9 ans.

Massues : présentation des éléments techniques

- E 15 : Echappé (1 tour) des 2 massues, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière.
- E 16 : Dans le plan sagittal : élan, grand lancé, petits cercles avec l'autre massue pendant l'envol.
- E 10 : Dans le plan horizontal : Série de moulinets en tournant.
- E 17 : Lancé par poussée d'1 massue dans le plan horizontal, avec circumduction sagittale vers l'arrière de l'autre massue + tour fessier sous le lancer.
- E 12 : Dans le plan sagittal : Echapper d'une massue (1 rotation en l'air), rattraper par le pied au sol.

Les documents techniques GR 2020/2021
sont disponibles sur l'extranet de la FFGym

(Accès avec codes clubs)



Anne-Laure T.