

## LA COUPE FORMATION

La **COUPE FORMATION** représente la **Formation Commune de Base** en Gymnastique Rythmique. Elle fonctionne en cinq niveaux et s'adresse particulièrement à toutes les gymnastes **voulant pratiquer une activité compétitive par la suite.**

**La FORMATION COMMUNE DE BASE est un programme évolutif de préparation de nos gymnastes quel que soit leur avenir gymnique.**

Il est conseillé de s'y consacrer très attentivement pour en tirer les meilleurs bénéfices dans les apprentissages de la gymnaste. Ils doivent être abordés de manière ludique, variée et dans le souci du développement de la personne.

La méthodologie tient compte du développement des qualités physiques et motrices de l'enfant et représente les phases d'apprentissage selon les principes techniques de base aux mains-libres et à tous les engins.

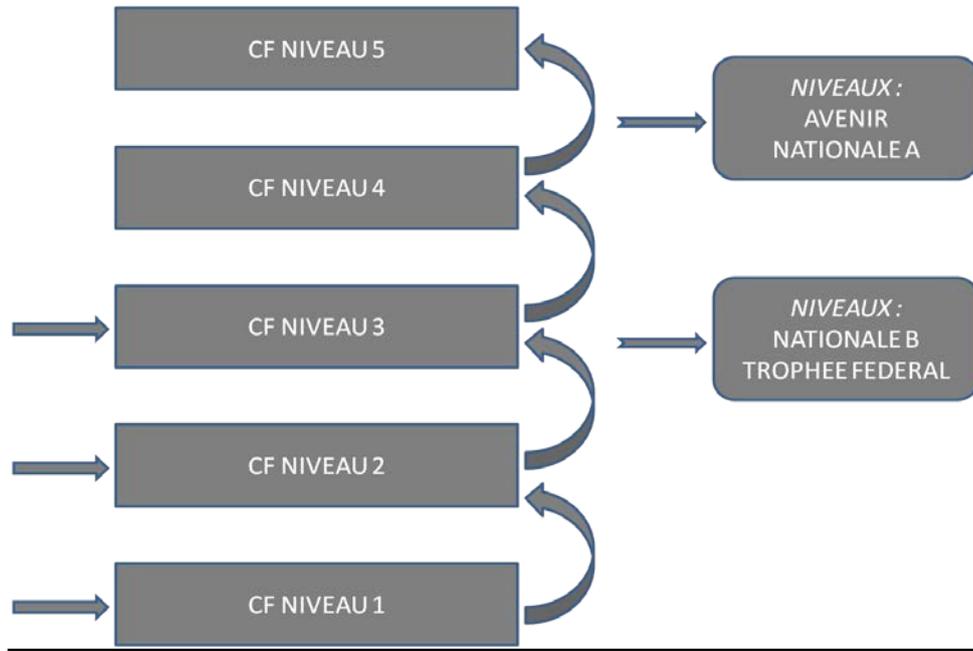
### OBJECTIFS GENERAUX

- **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 dans les clubs, les départements, les régions et les zones.**

### REGLEMENTATION GENERALE

La Coupe Formation (CF) se présente en 5 niveaux :

- Chaque niveau se présente en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 1, 2 ou 3. Même si une gymnaste peut être engagée directement en Niveau 3, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments des répertoires précédents en amont : Niveaux 1 et 2.
- Il est indispensable de valider le niveau 3 pour accéder au niveau 4.
- Le niveau 4 correspond aux pré requis indispensables pour les catégories Avenir (filiale Elite) et Nationale A, 10-11 ans (filiale Performance). Voir brochure spécifique CF 4.



Il est indispensable de regarder la Brochure Technique Nationale qui précise certains points de réglementation et d'aller sur la base de données fédérales (site FFGYM) pour télécharger certaines informations complémentaires.

### **PUBLIC CONCERNE :**

**Ce programme s'adresse prioritairement aux 7-11 ans** bien qu'il puisse être suivi par d'autres catégories d'âge.

**Les programmes compétitifs « en individuel » sont interdits pour les 7-9 ans qui n'ont pas encore validé le niveau 3.** Seuls des programmes compétitifs « en ensemble » sont autorisés à condition que chacune des gymnastes suive en parallèle le programme CF2 ou supérieur. Seuls les clubs présentant de bonnes conditions d'entraînement, en particulier un volume horaire suffisant, pourront y arriver.

### **LES PRINCIPES OPERATIONNELS :**

- **Aborder la manipulation de base des 5 engins durant la saison sportive.**
- **Aborder les éléments de base de chaque groupe corporel.**
- **Développer la capacité à lier des éléments corporels et à l'engin en utilisant la musique.**
- **Développer les capacités d'écoute, de concentration, de mémorisation et d'adaptation.**
- **Mettre en place une préparation physique adaptée.**
- **Susciter l'utilisation de méthodes d'apprentissage ludiques et variées.**

## CHAPITRE 1 : PRESENTATION DES NIVEAUX ET DES ETAPES

### 1/ LE NIVEAU 1

C'est le premier niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 1, est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage et le mode d'évaluation sont laissés à l'initiative des clubs.** Cependant il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

Il est possible de mettre en place un regroupement annuel inter club ou départemental afin de créer une dynamique les préparant à l'organisation des CF 2 et 3.

### 2/ LE NIVEAU 2

C'est le deuxième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 2, est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national.** Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

**La région doit gérer l'organisation des 2 étapes; elle est responsable de son bon déroulement :**

Il est possible de choisir d'organiser les étapes au niveau des régions, des départements ou par secteurs (regroupement de plusieurs clubs proches géographiquement) à condition d'avoir l'encadrement nécessaire, des évaluateurs formés (juges 1 minimum) et une bonne coordination entre organisateurs.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
	1 <sup>er</sup> trimestre	6 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1 :</u> Secteur, Département ou Région</b>	2 <sup>ème</sup> trimestre	<b>6 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 8 éléments imposés	<b>L'engin «programmé»</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire
<b><u>ETAPE 2:</u> Secteur, Département ou Région</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre		<b>Le ML</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 8 éléments imposés	<b>L'engin «surprise»</b> séquence apprise sur place ou quelques jours avant, avec 3 éléments du répertoire

### 3/ LE NIVEAU 3

C'est le troisième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base spécifiques au niveau 3 à chaque engin est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage** est laissée à l'initiative des clubs. **Le mode d'évaluation est imposé au niveau national.** Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

**La région doit gérer l'organisation des 2 étapes; elle est responsable de son bon déroulement :**

Il est possible de choisir d'organiser les étapes au niveau des régions, des départements ou par secteurs (regroupement de plusieurs clubs proches géographiquement) à condition d'avoir l'encadrement nécessaire, des évaluateurs formés (juges 1 minimum) et une bonne coordination entre organisateurs.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
	1 <sup>er</sup> trimestre	9 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1 :</u> Secteur, Département ou Région</b>	2 <sup>ème</sup> trimestre	<b>9 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecarts, droite, gauche, facial Fermeture Pont	<b>Le ML</b> Enchaînement imposé de 45'' à 1 min, conçu par les responsables POP de chaque zone	<b>L'engin «programmé»</b> Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire
<b><u>ETAPE 2:</u> Secteur, Département ou Région</b>	3 <sup>ème</sup> trimestre		<b>Le ML</b> Enchaînement imposé de 45'' à 1 min, conçu par les responsables POP de chaque zone	<b>L'engin «surprise»</b> appris sur place ou quelques jours avant, avec 5 éléments du répertoire

## CHAPITRE 2 : PRESENTATION DES EPREUVES D'EVALUATION

### 1/ LES TESTS PHYSIQUES

Ils se passent deux fois:

- la 1ère fois au niveau du club durant 1er trimestre comme évaluation initiale.
- la 2ème fois, lors de l'étape 1 se déroulant au 2ème trimestre.

Seuls les tests réalisés lors de l'étape 1 sont comptabilisés pour la validation finale.

Les tests communs entre le niveau 2 et le niveau 3 sont la détente, les sautillés, le gainage, la course de 20m, l'écart facial et la fermeture.

Le niveau 3 de la CF comprend 3 tests supplémentaires: les écarts droit et gauche, le pont.

Les protocoles et les barèmes des tests physiques sont identiques à ceux de la CF4 afin d'observer plus facilement l'évolution des qualités physiques essentielles de chaque gymnaste au fil des années.

### PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « DYNAMIQUES »

<b>Détente</b> <b>Saut en longueur</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : largeur du bassin). Sauter le plus loin possible. Mesurer la distance entre la ligne d'appel et le point de réception le plus proche de cette ligne. Pour être comptabilisé, le saut doit être stabilisé (sursaut et pose des mains non autorisés); dans le cas contraire, il ne doit pas être mesuré mais l'essai est validé. Possibilité de réaliser 3 essais.</p> <p><u>Résultat</u> : Noter la meilleure performance mesurée en cm.</p>
<b>Sautillés à la corde</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Effectuer le maximum de sautillés en 30 secondes. Si la gymnaste se prend les pieds dans la corde, ne pas comptabiliser le sautillé. Démarrer le chronomètre quand la gymnaste entre en action.</p> <p><u>Résultat</u> : Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes</p>
<b>Gainage</b> <b>(avec ballon de basket)</b> <i>1 ou 2 évaluateurs</i>	<p><u>Position de départ</u> : La gymnaste se met en position de « pompe » sur les coudes (face au sol). Les épaules doivent être à l'aplomb de la ligne des coudes. Les chevilles sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochetés sur le ballon, jambes tendues et serrées, <b> pieds en 6ème, corps gainé</b> (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire).</p> <p>Quand la gymnaste est bien placée, le chronomètre se déclenche. Il faut tenir un maximum de 30 secondes. Si la gymnaste ne parvient pas à se positionner correctement et rapidement, le résultat est égal à 0. Dès que la position est dégradée (flexion des jambes, relâchement de la position, cambure...) le chronomètre est arrêté.</p> <p><b>2 essais possibles</b></p> <p><u>Résultats</u> : Noter le temps de maintien en secondes.</p>
<b>Course de 20 m</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quelque soit la partie) passe la ligne d'arrivée.</p> <p>Le chronométrateur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer.</p> <p><u>Résultat</u> : Noter le temps en centièmes de seconde. 3''60, noté 360</p> <p>Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).</p>

## PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « SOUPLESSE »

Performances mesurées en cm avec une décimale.

<p><b>Écarts antéropostérieurs</b> <b>Droit et Gauche</b> <b>3 évaluateurs</b></p>	<p><u>Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur.</u> Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé...</p> <p>Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cms - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé.</p> <p><b>3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés.</b> Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.</p> <p><u>Résultat</u> : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».</p> <p><i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
<p><b>Écart facial</b> <b>2 évaluateurs</b></p>	<p><u>Effectuer un grand écart facial.</u> Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnastes n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin.</p> <p><b>2 évaluateurs sont indispensables</b> Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé.</p> <p>Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.</p> <p><u>Résultat</u> : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».</p> <p><i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
<p><b>Fermeture tronc-jambes</b> <b>2 évaluateurs</b></p>	<p>Placer les orteils au bord de la caisse. Descendre le plus bas possible en maintenant les jambes tendues. Mesurer la distance entre le haut de la caisse et le majeur de la main la plus haute. Le premier évaluateur est derrière la gymnaste, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.</p> <p><u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm. En « cm - » si la gymnaste ne touche pas le sol.</p>
<p><b>Pont</b> <b>2 évaluateurs</b></p>	<p>Effectuer un pont. Tendre les bras (écartement : largeur épaules), les poignets placés sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées.</p> <p><b>2 évaluateurs sont indispensables</b> : le premier se place devant la poitrine de la gymnaste et la manipule avec prudence afin qu'elle développe sa souplesse, le second contrôle si la gymnaste a les jambes tendues et les pieds serrés, et prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets (ligne) et les talons (partie la plus proche des poignets).</p> <p><u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm.</p>

### 2/ LE MAIN-LIBRE CF2

Il s'agit d'un enchaînement libre, conçu et appris en club; sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m) en musique.

8 éléments techniques issus du répertoire de la CF niveau 2 sont à intégrer dans la composition dont 5 éléments essentiels, considérés comme « difficultés ».

Ces 8 éléments dont les 5 difficultés seront choisis au niveau national et changeront en partie chaque année. Ils seront communiqués aux clubs seulement à la fin du 1er trimestre. Ceci est fait dans le but de faire travailler en amont la totalité des éléments corporels du répertoire CF niveau 2, avant de se lancer dans l'apprentissage de l'enchaînement.

La musique (de 30 à 45'') sera choisie par le club. Une seule musique par club est conseillée pour faciliter le déroulement des étapes.

Il sera évalué aux 2 étapes. Les 2 notes entreront dans le total final. Il sera noté sur 25 points.

### **3/ LE MAIN-LIBRE IMPOSE CF3**

Il s'agit d'un enchaînement imposé, conçu par les responsables POP/Jeunesse de chaque zone et appris en club; sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m) en musique.

Des éléments techniques, choisis au niveau national, issus des répertoires de la CF1-2- et 3 seront intégrés dans la composition. 5 éléments essentiels seront considérés comme « difficultés ».

La musique (de 45'' à 1 min), la vidéo et un descriptif seront à télécharger sur le site de chaque zone en début de saison. Il est conseillé de faire travailler la totalité des éléments corporels du répertoire CF3 au cours de la saison.

Il sera évalué aux 2 étapes. Les 2 notes entreront dans le total final. Il sera noté sur 30 points.

### **4/ L'ENGIN « PROGRAMME » CF2, CF3**

Il s'agit d'un enchaînement libre, conçu et appris en club; sur un demi praticable (l 13m/L 7,50m) en musique.

5 éléments techniques issus du répertoire de la CF du niveau correspondant 2 ou 3 sont à intégrer dans la composition. **Un élément « minimum » par objectif d'acquisition doit être présent.** Ces 5 éléments doivent être variés.

*Exemple : ne pas choisir uniquement des éléments avec spirales au ruban même s'ils correspondent à des objectifs d'acquisition différents.*

**Il n'y aura pas d'exigences concernant le contenu corporel.** La coordination d'un élément technique engin du répertoire et d'un élément technique corporel n'est pas exigée. Il sera possible d'intégrer des éléments techniques corporels de la CF ou autres mais ils ne seront pas valorisés dans l'évaluation. Ces derniers, comme tous les éléments de liaison, devront favoriser la manipulation de l'engin sans mettre en difficulté la gymnaste. La logique de manipulation devra être respectée.

Cette démarche est faite dans le but de valoriser une exécution propre et soignée.

Le choix de l'engin sera fait et diffusé par la responsable régionale en début de saison.

La musique (de 30 à 45'') sera choisie par le club. Une seule musique par club est conseillée pour faciliter le déroulement des étapes.

Il sera évalué seulement à la première étape. Il sera noté sur 25 points.

## **5/ L'ENGIN « SURPRISE »**

Il s'agit d'un mini enchaînement. La musique, de 30 à 45'' pour le niveau 3 et de 20 à 30'' pour le niveau 2, sera choisie par l'équipe technique régionale.

L'équipe technique régionale devra préalablement concevoir ce mini enchaînement sans révéler la nature de l'engin ni le choix des contenus, issus du répertoire de la CF.

Ce mini enchaînement aura les mêmes caractéristiques que l'engin programmé (voir ci-dessus).

Il comprendra 3 éléments techniques pour le niveau 2 et 5 pour le niveau 3, issus du répertoire de la CF du niveau correspondant, 2 ou 3.

L'engin choisi par la responsable régionale sera différent de l'engin programmé et **connu environ 10 jours avant la 2<sup>ème</sup> étape.**

**Il pourra soit :**

- **Etre appris sur place lors de la 2<sup>ème</sup> étape; sur un demi praticable (1 13m/L 7,50m) par un entraîneur expérimenté.**
- **Etre téléchargeable une semaine à 10 jours avant la 2<sup>ème</sup> étape sur le site régional ou départemental (en fonction de l'organisation géographique choisie) avec la vidéo, le descriptif et la musique.**

Il sera évalué seulement à la deuxième étape, durant le dernier trimestre. Il sera noté sur 24 points pour le niveau 2 et sur 30 points pour le niveau 3.

Cette démarche est faite dans le but d'inciter les entraîneurs et les gymnastes à aborder en amont la totalité des éléments du répertoire CF à chaque engin du niveau correspondant, 2 ou 3 ; afin de ne pas limiter l'apprentissage aux seuls éléments introduits dans les enchaînements.

Cette démarche est aussi mise en place pour valoriser le développement des capacités d'écoute, de concentration, de mémorisation et d'adaptation chez la gymnaste dès son plus jeune âge. Des méthodes d'apprentissage ludiques et variées sont à mettre en place dès le début de la saison sportive par les entraîneurs afin d'atteindre ces objectifs essentiels à la pratique de notre activité.

**L'apprentissage d'un mini enchaînement liant les éléments travaillés précédemment, est à mettre en place régulièrement.**

## CHAPITRE 3 : MODALITES D'EVALUATION ET FICHES D'ATELIER

*Voir annexes : fiches d'atelier*

### **1/ POUR LES TESTS PHYSIQUES**

Les fiches d'atelier sont des fiches de recueil de données.

Il s'agit de noter les performances réalisées par chaque gymnaste. Seul le secrétariat, grâce à un fichier informatique téléchargeable sur le site FFGym, attribuera les notes correspondantes en tenant compte de l'âge de chaque gymnaste. Une note « total tests physiques » sur 20 sera attribuée.

### **2/ POUR LES ENCHAÎNEMENTS :**

Les fiches d'atelier sont des fiches de notation.

Chaque enchaînement est jugé par 4 juges minimum (niveau 1 ou plus).

**Il est important de limiter le nombre de fiches circulant vers le secrétariat.**

Il est conseillé que les 4 juges soient assis l'un à côté de l'autre afin de remplir soit une seule et même fiche pour chaque enchaînement, soit une fiche pour la « DIFFICULTE » (ou « DIFFICULTE/EXACTITUDE » pour les imposés) et une fiche pour l'« EXECUTION/ARTISTIQUE » (à agraffer, avant de les envoyer au secrétariat pour la saisie informatique).

#### **2-1 FICHES D'ATELIER D= « DIFFICULTE » et DIFFICULTE/EXACTITUDE » :**

La « DIFFICULTE » est jugée par 2 juges sur une même fiche.

Il s'agit de juger l'exécution de chaque « Difficulté » sur 3 points, correspondant à chaque élément technique essentiel de l'enchaînement. Les critères de réussite donnés dans les répertoires CF correspondant et la connaissance du code FIG aideront les juges à évaluer.

<b>Elément non acquis</b> , soit non réalisé, soit non reconnaissable, et/ou perte d'engin.	0 point
<b>Elément en cours d'acquisition</b> , c'est-à-dire réalisé avec une ou des fautes importantes d'exécution <b>ou plusieurs petites fautes</b> d'exécution	1 point
<b>Elément acquis</b> , c'est-à-dire réalisé avec <b>une</b> petite faute d'exécution (0.10)	2 points
<b>Elément maîtrisé</b> , c'est-à-dire réalisé sans faute d'exécution	3 points

Lorsqu'il s'agit d'un enchaînement imposé (ML imposé CF3 et engin surprise), les juges « DIFFICULTE » juge aussi l'« EXACTITUDE ».

L'« EXACTITUDE » sur 5 points, permet d'évaluer les items suivant :

Respect de la chorégraphie (liaisons, éléments, ordre des éléments)	2 points
Respect de l'Espace	1 point
Respect de la musique (relation musique mouvement et respect du style)	2 points

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

## **2-2 FICHE D'ATELIER E=« EXECUTION/ARTISTIQUE » :**

L' « EXECUTION / ARTISTIQUE » est jugée par 2 juges sur une même fiche, sur 10 points.

Il s'agit de juger **les fautes techniques et artistiques** présentes dans l'enchaînement en référence au code de pointage FIG en vigueur. Il faut sortir directement une note sur 10 points après avoir déduit les pénalités.

Quand il s'agit d'un imposé (ML imposé CF3 et engin surprise), les fautes artistiques concerneront seulement l'expression corporelle :

- 0.10 pour mouvements segmentaires isolés
- 0.30 pour absence d'expression corporelle et du visage dans la majeure partie de l'exercice
- 0.50 pour absence totale d'expression corporelle et du visage

## **CHAPITRE 4 : LA VALIDATION DE LA COUPE FORMATION**

### **1/ Le RUBAN BLANC :**

Il est obtenu lorsque le niveau 1 est validé. Les modalités de validation restent à l'initiative des clubs.

### **2/ Le RUBAN VERT :**

Pour valider la CF2 donc obtenir le ruban vert, il est nécessaire d'obtenir **50% des points** au total des 2 étapes de la CF2.

ETAPE 1	Tests physiques	Sur 20 points
	ML	Sur 25 points
	Engin programmé	Sur 25 points
ETAPE 2	ML	Sur 25 points
	Engin surprise	Sur 24 points
<b>TOTAL</b>	<b>CF2</b>	<b>Sur 119 points</b>
<b>Validation</b>	<b>Ruban vert</b>	<b>Supérieur ou égal à 59.5 points</b>

### **3/ Le RUBAN BLEU :**

Pour valider la CF3 donc obtenir le ruban bleu, il est nécessaire d'obtenir **60% des points** au total des 2 étapes de la CF3.

ETAPE 1	Tests physiques	Sur 20 points
	ML imposé	Sur 30 points
	Engin programmé	Sur 25 points
ETAPE 2	ML imposé	Sur 30 points
	Engin surprise	Sur 30 points
<b>TOTAL</b>	<b>CF3</b>	<b>Sur 135 points</b>
<b>Validation</b>	<b>Ruban bleu</b>	<b>Supérieur ou égal à 81 points</b>

# ANNEXES 1

## LES FICHES D'ATELIERS (FICHES DE NOTATION)

Voici les fiches de notation qui prennent effet à partir de la saison 2015-2016.

1/ les fiches de notation par enchaînement présenté :

- D « ML libre » CF2 + E
- D « ML imposé » CF3 + E
- D « Engin programmé » CF2/CF3 + E
- D « Engin surprise » CF2 + E
- D « Engin surprise » CF3 + E

2/ les mêmes fiches de notation, groupées par 2, pour faciliter l'impression :

- Les fiches d'ateliers des tests physiques CF2
- Les fiches d'ateliers des tests physiques CF3
- E "Execution / Artistique"
- D « ML libre » CF2
- D « ML imposé » CF3
- D « Engin programmé » CF2/CF3
- D « Engin surprise » CF2
- D « Engin surprise » CF3

**FICHE DE NOTATION D « ML Libre » CF2  
DIFFICULTES sur 15 points**

<b>NOM-PRENOM</b>	
-------------------	--

Élément non acquis : non réalisé et/ou perte d'engin	<b>0 point</b>
Élément en cours d'acquisition : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>
Élément acquis : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>
Éléments maîtrisé : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>
	<b>JUGE 2</b>
	<b>0 1 2 3 0 1 2 3</b>
Difficulté N°1	
Difficulté N°2	
Difficulté N°3	
Difficulté N°4	
Difficulté N°5	
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1 /15 JUGE 2 /15</b>
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moyenne des 2 juges)</b>	<b>/15</b>

**FICHE DE NOTATION E  
EXECUTION / ARTISTIQUE sur 10 points**

<b>NOM-PRENOM</b>	
-------------------	--

**Juge de niveau 1 au minimum.**

**Jugement en référence au code FIG en vigueur soit pénalisation**  
pour les fautes artistiques et techniques (chapitre 2.3 du code de  
pointage)

Déduire les pénalités et mettre la note sur 10.

<b>TOTAL E « EXECUTION/ARTISTIQUE »</b>	<b>/10</b>
---	------------

**FICHE DE NOTATION D « ML Imp. » CF3  
DIFFICULTES / EXACTITUDE sur 20 points**

NOM-PRENOM

Élément non acquis : non réalisé et/ou perte d'engin)	<b>0 point</b>
Élément en cours d'acquisition : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>
Élément acquis : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>
Éléments maîtrisé : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>
	<b>JUGE 2</b>
	0 1 2 3 0 1 2 3
Difficulté N°1	
Difficulté N°2	
Difficulté N°3	
Difficulté N°4	
Difficulté N°5	
TOTAL D	JUGE 1 /15 JUGE 2 /15
TOTAL « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)	/15

<b>EXACTITUDE sur 5 points</b> (0.10 de pénalisation par faute)	<b>JUGE 1</b>	<b>JUGE 2</b>
Respect de la Choré.	2 points	
Respect de l'Espace	1 point	
Respect de la Musique	2 points	
TOTAL EXACTITUDE	/5	/5
TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)		/5

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** **/20**

**FICHE DE NOTATION E  
EXECUTION / ARTISTIQUE sur 10 points**

NOM-PRENOM

**Juge de niveau 1 au minimum.**

**Jugement en référence au code FIG en vigueur soit pénalisation pour les fautes artistiques et techniques (chapitre 2.3 du code de pointage)**

Déduire les pénalités et mettre la note sur 10.

**TOTAL E « EXECUTION/ARTISTIQUE »** **/10**

**FICHE DE NOTATION D**  
**« ENGIN PROGRAMME » CF2 / CF3,**  
**DIFFICULTES sur 15 points**

NOM-PRENOM

Elément non acquis : non réalisé et/ou perte d'engin)	<b>0 point</b>
Elément en cours d'acquisition : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>
Elément acquis : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>
Eléments maîtrisé : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>
	<b>JUGE 2</b>
	0    1    2    3    0    1    2    3
Difficulté N°1	
Difficulté N°2	
Difficulté N°3	
Difficulté N°4	
Difficulté N°5	
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1                    /15    JUGE 2                    /15</b>
<b>TOTAL D « DIFFICULTES »</b> <b>(moyenne des 2 juges)</b>	<b>/15</b>

**FICHE DE NOTATION E**  
**EXECUTION / ARTISTIQUE sur 10 points**

NOM-PRENOM

**Juge de niveau 1 au minimum.**

**Jugement en référence au code FIG en vigueur soit pénalisation**  
pour les fautes artistiques et techniques (chapitre 2.3 du code de  
pointage)

Déduire les pénalités et mettre la note sur 10.

**TOTAL E « EXECUTION/ARTISTIQUE »                    /10**

**FICHE DE NOTATION D**  
**« ENGIN SURPRISE » CF2**  
**DIFFICULTES / EXACTITUDE sur 14 points**

**NOM-PRENOM**

Élément non acquis : non réalisé et/ou perte d'engin	<b>0 point</b>
Élément en cours d'acquisition : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>
Élément acquis : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>
Éléments maîtrisé : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>
	<b>JUGE 2</b>
	0 1 2 3 0 1 2 3
Difficulté N°1	
Difficulté N°2	
Difficulté N°3	
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1 /9 JUGE 2 /9</b>
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	<b>/9</b>

<b>EXACTITUDE sur 5 points</b> (0.10 de pénalisation par faute)	<b>JUGE 1</b>	<b>JUGE 2</b>
Respect de la Choré.	2 points	
Respect de l'Espace	1 point	
Respect de la Musique	2 points	
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>	<b>/5</b>	<b>/5</b>
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>	<b>/5</b>	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** **/14**

**FICHE DE NOTATION E**  
**EXECUTION / ARTISTIQUE sur 10 points**

**NOM-PRENOM**

**Juge de niveau 1 au minimum.**

**Jugement en référence au code FIG en vigueur soit pénalisation**  
pour les fautes artistiques et techniques (chapitre 2.3 du code de  
pointage)

Déduire les pénalités et mettre la note sur 10.

**TOTAL E « EXECUTION/ARTISTIQUE »** **/10**

**FICHE DE NOTATION D, DIF. / EXACT  
« ENGIN SURPRISE » CF3, sur 20 points**

**NOM-PRENOM**

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin	<b>0 point</b>																																																																																				
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>																																																																																				
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>																																																																																				
<b>Éléments maîtrisé</b> : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>																																																																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">JUGE 1</th> <th colspan="4">JUGE 2</th> </tr> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Difficulté N°1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D</b></td> <td align="center" colspan="3"><b>JUGE 1</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>/15</b></td> <td align="center" colspan="3"><b>JUGE 2</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>/15</b></td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b></td> <td align="center" colspan="12"><b>/15</b></td> </tr> </tbody> </table>	JUGE 1				JUGE 2				0	1	2	3	0	1	2	3	Difficulté N°1								Difficulté N°2								Difficulté N°3								Difficulté N°4								Difficulté N°5								<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>			<b>/15</b>				<b>JUGE 2</b>			<b>/15</b>				<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	<b>/15</b>											
JUGE 1				JUGE 2																																																																																	
0	1	2	3	0	1	2	3																																																																														
Difficulté N°1																																																																																					
Difficulté N°2																																																																																					
Difficulté N°3																																																																																					
Difficulté N°4																																																																																					
Difficulté N°5																																																																																					
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>			<b>/15</b>				<b>JUGE 2</b>			<b>/15</b>																																																																										
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	<b>/15</b>																																																																																				

<b>EXACTITUDE sur 5 points</b> (0.10 de pénalisation par faute)		<b>JUGE 1</b>	<b>JUGE 2</b>
<b>Respect de la Choré.</b>	2 points		
<b>Respect de l'Espace</b>	1 point		
<b>Respect de la Musique</b>	2 points		
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>		<b>/5</b>	<b>/5</b>
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>		<b>/5</b>	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** **/20**

**FICHE DE NOTATION E  
EXECUTION / ARTISTIQUE sur 10 points**

**NOM-PRENOM**

**Juge de niveau 1 au minimum.**

**Jugement en référence au code FIG en vigueur soit pénalisation pour les fautes artistiques et techniques (chapitre 2.3 du code de pointage)**

Déduire les pénalités et mettre la note sur 10.

**TOTAL E « EXECUTION/ARTISTIQUE »** **/10**

**FICHE D'ATELIER CF2  
« TESTS PHYSIQUES »**

<b>NOM-PRENOM</b>			
<b>CLUB</b>		<b>Date de naissance</b>	

<b>TESTS PHYSIQUES « dynamiques»</b>	<b>Performances</b>
Détente (en cm)	
Sautillés	
Gainage (en sec.)	
Course 20 m (en centièmes de sec.)	
<b>TESTS PHYSIQUES « souplesse »</b>	<b>Performances</b>
Ecart facial (en cm + ou -)	
Fermeture (en cm + ou -)	

**FICHE D'ATELIER CF2  
« TESTS PHYSIQUES »**

<b>NOM-PRENOM</b>			
<b>CLUB</b>		<b>Date de naissance</b>	

<b>TESTS PHYSIQUES « dynamiques»</b>	<b>Performances</b>
Détente (en cm)	
Sautillés	
Gainage (en sec.)	
Course 20 m (en centièmes de sec.)	
<b>TESTS PHYSIQUES « souplesse »</b>	<b>Performances</b>
Ecart facial (en cm + ou -)	
Fermeture (en cm + ou -)	

**FICHE D'ATELIER CF3  
« TESTS PHYSIQUES »**

<b>NOM-PRENOM</b>			
<b>CLUB</b>		<b>Date de naissance</b>	

<b>TESTS PHYSIQUES « dynamiques»</b>	<b>Performances</b>
Détente (en cm)	
Sautillés	
Gainage (en sec.)	
Course 20 m (en centièmes de sec.)	
<b>TESTS PHYSIQUES « souplesse »</b>	<b>Performances</b>
Ecart droit (en cm + ou-)	
Ecart Gauche (en cm + ou-)	
Ecart facial (en cm + ou-)	
Fermeture(en cm + ou-)	
Pont (en cm)	

**FICHE D'ATELIER CF3  
« TESTS PHYSIQUES »**

<b>NOM-PRENOM</b>			
<b>CLUB</b>		<b>Date de naissance</b>	

<b>TESTS PHYSIQUES « dynamiques»</b>	<b>Performances</b>
Détente (en cm)	
Sautillés	
Gainage (en sec.)	
Course 20 m (en centièmes de sec.)	
<b>TESTS PHYSIQUES « souplesse »</b>	<b>Performances</b>
Ecart droit (en cm + ou-)	
Ecart Gauche (en cm + ou-)	
Ecart facial (en cm + ou-)	
Fermeture(en cm + ou-)	
Pont (en cm)	

<b>FICHE DE NOTATION E</b> <b>EXECUTION / ARTISTIQUE sur 10 points</b>
---

<b>NOM- PRENOM</b>	
------------------------	--

**Juge de niveau 1 au minimum.**

**Jugement en référence au code FIG en vigueur soit pénalisation pour les fautes artistiques et techniques (chapitre 2.3 du code de pointage)**

<b>TOTAL E « EXECUTION/ARTISTIQUE »</b>	<b>/10</b>
---	------------

<b>FICHE DE NOTATION E</b> <b>EXECUTION / ARTISTIQUE sur 10 points</b>
---

<b>NOM-PRENOM</b>	
-------------------	--

**Juge de niveau 1 au minimum.**

**Jugement en référence au code FIG en vigueur soit pénalisation pour les fautes artistiques et techniques (chapitre 2.3 du code de pointage)**

<b>TOTAL E « EXECUTION/ARTISTIQUE »</b>	<b>/10</b>
---	------------

**FICHE DE NOTATION D « ML Libre » CF2  
DIFFICULTES sur 15 points**

<b>NOM-PRENOM</b>	
-------------------	--

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin									<b>0 point</b>
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution									<b>1 point</b>
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution									<b>2 points</b>
<b>Éléments maîtrisé</b> : sans faute d'exécution									<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>				
	<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 D</b>	<b>JUGE 1</b>			<b>/15</b>	<b>JUGE 2</b>			<b>/15</b>	
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moyenne des 2 juges)</b>									<b>/15</b>

**FICHE DE NOTATION D « ML Libre » CF2  
DIFFICULTES sur 15 points**

<b>NOM-PRENOM</b>	
-------------------	--

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin									<b>0 point</b>
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution									<b>1 point</b>
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution									<b>2 points</b>
<b>Éléments maîtrisé</b> : sans faute d'exécution									<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>				
	<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 D</b>	<b>JUGE 1</b>			<b>/15</b>	<b>JUGE 2</b>			<b>/15</b>	
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moyenne des 2 juges)</b>									<b>/15</b>

**FICHE DE NOTATION D « ML Imp. » CF3  
DIFFICULTES / EXACTITUDE sur 20 points**

**NOM-PRENOM**

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin	<b>0 point</b>																																																																																			
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>																																																																																			
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>																																																																																			
<b>Éléments maîtrisé</b> : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>																																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">JUGE 1</th> <th colspan="4">JUGE 2</th> </tr> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Difficulté N°1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 1</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 2</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td align="center" colspan="4">/15</td> <td align="center" colspan="4">/15</td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b></td> <td align="center" colspan="8">/15</td> </tr> </tbody> </table>	JUGE 1				JUGE 2				0	1	2	3	0	1	2	3	Difficulté N°1								Difficulté N°2								Difficulté N°3								Difficulté N°4								Difficulté N°5								<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>					/15				/15				<b>TOTAL « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15							
JUGE 1				JUGE 2																																																																																
0	1	2	3	0	1	2	3																																																																													
Difficulté N°1																																																																																				
Difficulté N°2																																																																																				
Difficulté N°3																																																																																				
Difficulté N°4																																																																																				
Difficulté N°5																																																																																				
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>																																																																															
	/15				/15																																																																															
<b>TOTAL « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15																																																																																			

EXACTITUDE sur 5 points (0.10 de pénalisation par faute)		JUGE 1	JUGE 2
<b>Respect de la Choré.</b>	2 points		
<b>Respect de l'Espace</b>	1 point		
<b>Respect de la Musique</b>	2 points		
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>		/5	/5
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>		/5	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** /20

**FICHE DE NOTATION D « ML Imp. » CF3  
DIFFICULTES / EXACTITUDE sur 20 points**

**NOM-PRENOM**

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin	<b>0 point</b>																																																																																			
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>																																																																																			
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>																																																																																			
<b>Éléments maîtrisé</b> : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>																																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">JUGE 1</th> <th colspan="4">JUGE 2</th> </tr> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Difficulté N°1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 1</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 2</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td align="center" colspan="4">/15</td> <td align="center" colspan="4">/15</td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b></td> <td align="center" colspan="8">/15</td> </tr> </tbody> </table>	JUGE 1				JUGE 2				0	1	2	3	0	1	2	3	Difficulté N°1								Difficulté N°2								Difficulté N°3								Difficulté N°4								Difficulté N°5								<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>					/15				/15				<b>TOTAL « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15							
JUGE 1				JUGE 2																																																																																
0	1	2	3	0	1	2	3																																																																													
Difficulté N°1																																																																																				
Difficulté N°2																																																																																				
Difficulté N°3																																																																																				
Difficulté N°4																																																																																				
Difficulté N°5																																																																																				
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>																																																																															
	/15				/15																																																																															
<b>TOTAL « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15																																																																																			

EXACTITUDE sur 5 points (0.10 de pénalisation par faute)		JUGE 1	JUGE 2
<b>Respect de la Choré.</b>	2 points		
<b>Respect de l'Espace</b>	1 point		
<b>Respect de la Musique</b>	2 points		
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>		/5	/5
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>		/5	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** /20

**FICHE DE NOTATION D**  
**« ENGIN PROGRAMME » CF2 / CF3,**  
**DIFFICULTES sur 15 points**

**NOM-PRENOM**

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin									<b>0 point</b>
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution									<b>1 point</b>
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution									<b>2 points</b>
<b>Éléments maîtrisés</b> : sans faute d'exécution									<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>				
	<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 D</b>	<b>JUGE 1</b>		<b>/15</b>		<b>JUGE 2</b>		<b>/15</b>		
<b>TOTAL D « DIFFICULTES »</b> <b>(moyenne des 2 juges)</b>									<b>/15</b>

**FICHE DE NOTATION D**  
**« ENGIN PROGRAMME » CF2 / CF3,**  
**DIFFICULTES sur 15 points**

**NOM-PRENOM**

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin									<b>0 point</b>
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution									<b>1 point</b>
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution									<b>2 points</b>
<b>Éléments maîtrisés</b> : sans faute d'exécution									<b>3 points</b>
	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>				
	<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 D</b>	<b>JUGE 1</b>		<b>/15</b>		<b>JUGE 2</b>		<b>/15</b>		
<b>TOTAL D « DIFFICULTES »</b> <b>(moyenne des 2 juges)</b>									<b>/15</b>

**FICHE DE NOTATION D**  
**« ENGIN SURPRISE » CF2**  
**DIFFICULTES / EXACTITUDE sur 14 points**

**NOM-PRENOM**

Élément non acquis : non réalisé et/ou perte d'engin									<b>0 point</b>	
Élément en cours d'acquisition : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution									<b>1 point</b>	
Élément acquis : une petite faute d'exécution									<b>2 points</b>	
Éléments maîtrisé : sans faute d'exécution									<b>3 points</b>	
	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>					
	<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>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>/9</b>	<b>JUGE 2</b>				<b>/9</b>
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>									<b>/9</b>	

<b>EXACTITUDE sur 5 points</b> (0.10 de pénalisation par faute)		<b>JUGE 1</b>	<b>JUGE 2</b>
<b>Respect de la Choré.</b>	2 points		
<b>Respect de l'Espace</b>	1 point		
<b>Respect de la Musique</b>	2 points		
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>		<b>/5</b>	<b>/5</b>
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>		<b>/5</b>	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** **/14**

**FICHE DE NOTATION D**  
**« ENGIN SURPRISE » CF2**  
**DIFFICULTES / EXACTITUDE sur 14 points**

**NOM-PRENOM**

Élément non acquis : non réalisé et/ou perte d'engin									<b>0 point</b>	
Élément en cours d'acquisition : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution									<b>1 point</b>	
Élément acquis : une petite faute d'exécution									<b>2 points</b>	
Éléments maîtrisé : sans faute d'exécution									<b>3 points</b>	
	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>					
	<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>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>/9</b>	<b>JUGE 2</b>				<b>/9</b>
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>									<b>/9</b>	

<b>EXACTITUDE sur 5 points</b> (0.10 de pénalisation par faute)		<b>JUGE 1</b>	<b>JUGE 2</b>
<b>Respect de la Choré.</b>	2 points		
<b>Respect de l'Espace</b>	1 point		
<b>Respect de la Musique</b>	2 points		
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>		<b>/5</b>	<b>/5</b>
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>		<b>/5</b>	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** **/14**

**FICHE DE NOTATION D, DIF. / EXACT  
« ENGIN SURPRISE » CF3, sur 20 points**

**NOM-PRENOM** \_\_\_\_\_

<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin	<b>0 point</b>																																																																																			
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>																																																																																			
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>																																																																																			
<b>Éléments maîtrisé</b> : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>																																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">JUGE 1</th> <th colspan="4">JUGE 2</th> </tr> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Difficulté N°1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 1</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 2</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td align="center" colspan="4">/15</td> <td align="center" colspan="4">/15</td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b></td> <td align="center" colspan="8">/15</td> </tr> </tbody> </table>	JUGE 1				JUGE 2				0	1	2	3	0	1	2	3	Difficulté N°1								Difficulté N°2								Difficulté N°3								Difficulté N°4								Difficulté N°5								<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>					/15				/15				<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15							
JUGE 1				JUGE 2																																																																																
0	1	2	3	0	1	2	3																																																																													
Difficulté N°1																																																																																				
Difficulté N°2																																																																																				
Difficulté N°3																																																																																				
Difficulté N°4																																																																																				
Difficulté N°5																																																																																				
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>																																																																															
	/15				/15																																																																															
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15																																																																																			

EXACTITUDE sur 5 points (0.10 de pénalisation par faute)		JUGE 1	JUGE 2
Respect de la Choré.	2 points		
Respect de l'Espace	1 point		
Respect de la Musique	2 points		
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>		/5	/5
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>		/5	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** \_\_\_\_\_ **/20**

**FICHE DE NOTATION D, DIF. / EXACT  
« ENGIN SURPRISE » CF3, sur 20 points**

**NOM-PRENOM** \_\_\_\_\_

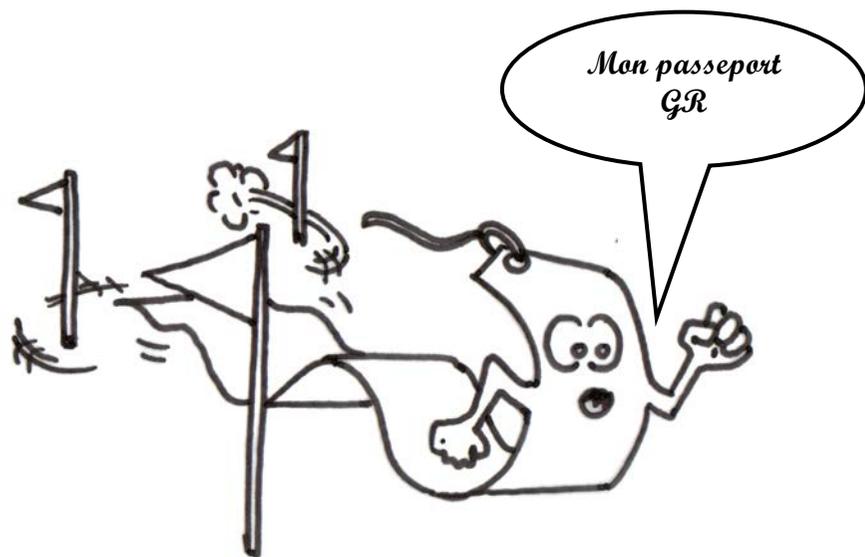
<b>Élément non acquis</b> : non réalisé et/ou perte d'engin	<b>0 point</b>																																																																																			
<b>Élément en cours d'acquisition</b> : grande(s) ou plusieurs petites fautes d'exécution	<b>1 point</b>																																																																																			
<b>Élément acquis</b> : une petite faute d'exécution	<b>2 points</b>																																																																																			
<b>Éléments maîtrisé</b> : sans faute d'exécution	<b>3 points</b>																																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">JUGE 1</th> <th colspan="4">JUGE 2</th> </tr> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Difficulté N°1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Difficulté N°5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 1</b></td> <td align="center" colspan="4"><b>JUGE 2</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td align="center" colspan="4">/15</td> <td align="center" colspan="4">/15</td> </tr> <tr> <td><b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b></td> <td align="center" colspan="8">/15</td> </tr> </tbody> </table>	JUGE 1				JUGE 2				0	1	2	3	0	1	2	3	Difficulté N°1								Difficulté N°2								Difficulté N°3								Difficulté N°4								Difficulté N°5								<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>					/15				/15				<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15							
JUGE 1				JUGE 2																																																																																
0	1	2	3	0	1	2	3																																																																													
Difficulté N°1																																																																																				
Difficulté N°2																																																																																				
Difficulté N°3																																																																																				
Difficulté N°4																																																																																				
Difficulté N°5																																																																																				
<b>TOTAL D</b>	<b>JUGE 1</b>				<b>JUGE 2</b>																																																																															
	/15				/15																																																																															
<b>TOTAL D « DIFFICULTES » (moy. des 2 juges)</b>	/15																																																																																			

EXACTITUDE sur 5 points (0.10 de pénalisation par faute)		JUGE 1	JUGE 2
Respect de la Choré.	2 points		
Respect de l'Espace	1 point		
Respect de la Musique	2 points		
<b>TOTAL EXACTITUDE</b>		/5	/5
<b>TOTAL EXACTITUDE (moyenne des 2 juges)</b>		/5	

**TOTAL D : DIFFICULTE + EXACTITUDE** \_\_\_\_\_ **/20**

# Coupe Formation

## Gymnastique Rythmique NIVEAU 2



*Ce passeport appartient à :* \_\_\_\_\_

*Club :* \_\_\_\_\_

# Passeport GR

Ce passeport a été rédigé pour faciliter ton apprentissage de la GR.  
Il témoignera, à chaque étape, de ton enseignement, de tes progrès, mais  
aussi de ton niveau de pratique.

*Je me présente*

*Je m'appelle .....*

*Je suis née le .....*

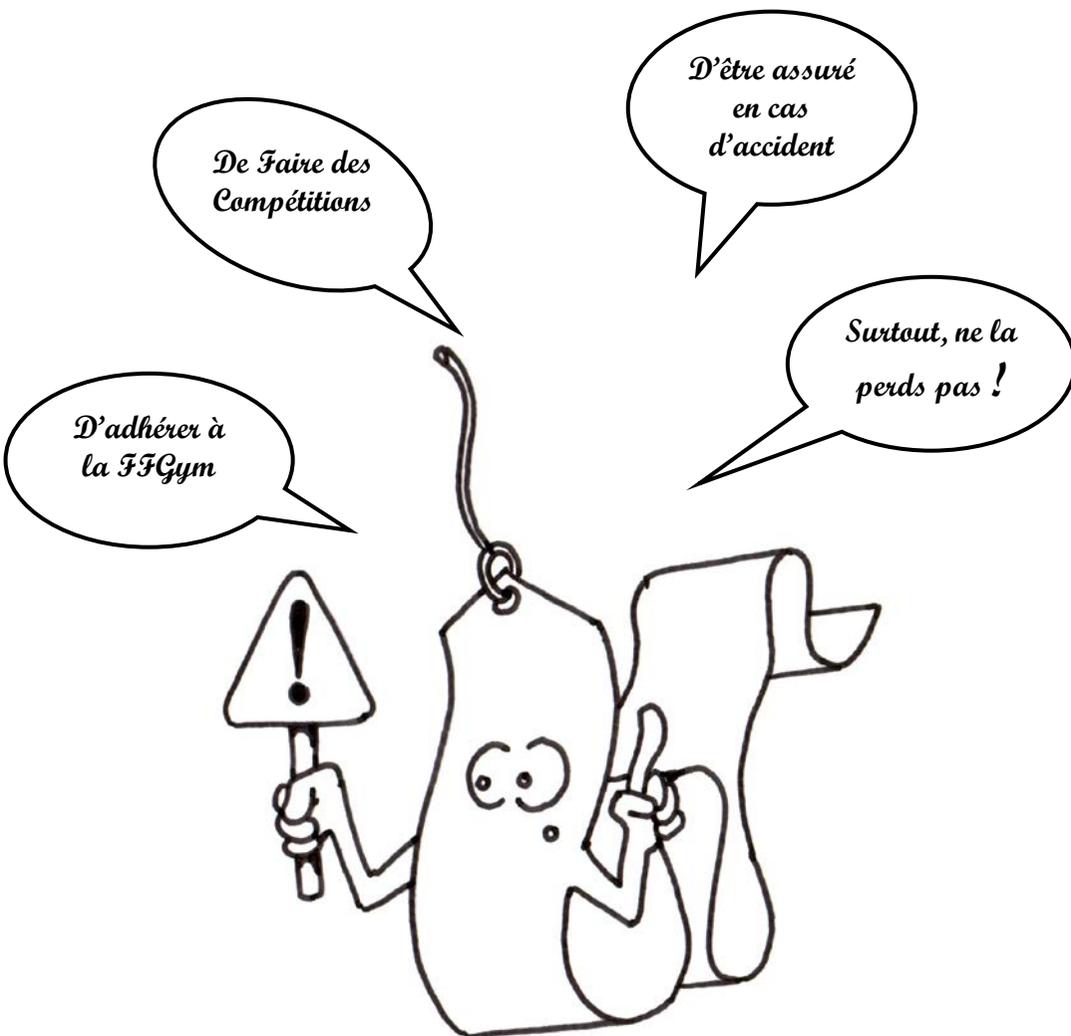
*Je m'entraîne au club de .....*



# La licence

N° de Licence : .....

Tu viens d'acquérir une licence de la Fédération Française de Gymnastique en GR. Elle te permet



# Le suivi pratique de ta formation

## ➤ Le contenu

Ce sont des éléments aux engins et au Main Libre réalisés en musique. Ils traduisent toutes les étapes de l'apprentissage en GR. L'acquisition de ces éléments doit te permettre d'évaluer tes progrès et de te diriger vers la compétition avec une maîtrise suffisante de ton corps et des engins.

## ➤ Ton programme

Etapes	Contenu
	Tests physiques réalisés dans ton club
1	Tests physiques 1 enchaînement avec 8 éléments au Main-Libre 1 enchaînement avec 5 éléments à un engin programmé
2	1 enchaînement avec 8 éléments au Main-Libre 1 enchaînement avec 3 éléments à un engin surprise

## Pour bien comprendre...

Comment obtenir mon ruban ?

A chaque niveau on totalise les points obtenus à chaque étape.

Niveau	Total Points	Diplôme
2	Au moins 50% des points = 59.5 points	Ruban Vert

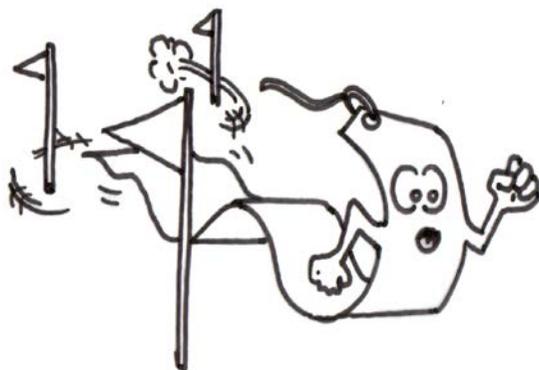
Comment va-t-on te noter ?

Pour les tests physiques : on enregistre tes performances.

Pour les tests techniques : des juges notent si les éléments sont bien enchaînés et réussis mais aussi si ton enchaînement est bien construit, si tu suis bien la musique et si tu es expressive.

## Le Ruban Vert : Niveau 2

Etapes	Lieu	Date
1		
2		

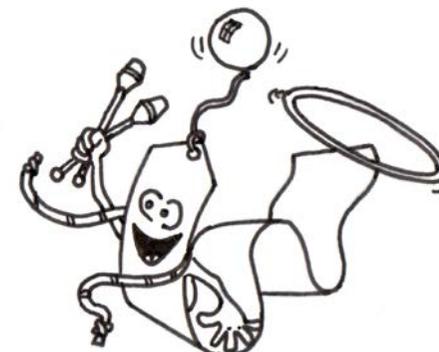


## Tests physiques (club)

Date des tests : \_\_\_\_\_

Tests	Ma performance
Détente « Saut en longueur »	
Sautillés	
Gainage	
Course de 20 m	
Ecart Facial	
Fermeture	

<b>TOTAL</b>	<b>/ 20 points</b>
--------------	--------------------



## Etape 1, niveau 2

### > Tests physiques

Tests	Ma performance
Détente « Saut en longueur »	
Sautillés	
Gainage	
Course de 20 m	
Ecart Facial	
Fermeture	

<b>TOTAL</b>	<b>/ 20 points</b>
--------------	--------------------

### > Tests techniques

#### Mon enchainement Main-Libre

<b>TOTAL</b>	<b>/ 25 points</b>
--------------	--------------------

#### Mon enchainement engin programmé

Engin :

<b>TOTAL</b>	<b>/ 25 points</b>
--------------	--------------------

## Etape 2, niveau 2

### > Tests techniques

#### Mon enchainement Main-Libre

<b>TOTAL</b>	<b>/ 25 points</b>
--------------	--------------------

#### Mon enchainement engin « surprise »

Engin :

<b>TOTAL</b>	<b>/ 24 points</b>
--------------	--------------------

## Résultats du niveau 2

J'ai obtenu

Etape	Tests	Points
1	Tests Physiques	/20 points
	Tests Techniques ML + Engin	(     +     ) = /50 points
2	Tests Techniques ML + Engin surprise	(     +     ) = / 49 points
	<b>TOTAL 1+2</b>	<b>/119 points</b>

Si ton total est de 59.5 points ou plus, tu as obtenu le Ruban Vert.  
L'as-tu réussi ?

### ➤ Tu as réussi le Ruban Vert ?

BRAVO

Il t'ouvre l'accès du niveau 3.

### ➤ Tu n'as pas réussi le Ruban Vert ?

NE TE DECOURAGE PAS.

Poursuis ta préparation, et à l'année prochaine !

### ➤ Appréciation de l'entraîneur

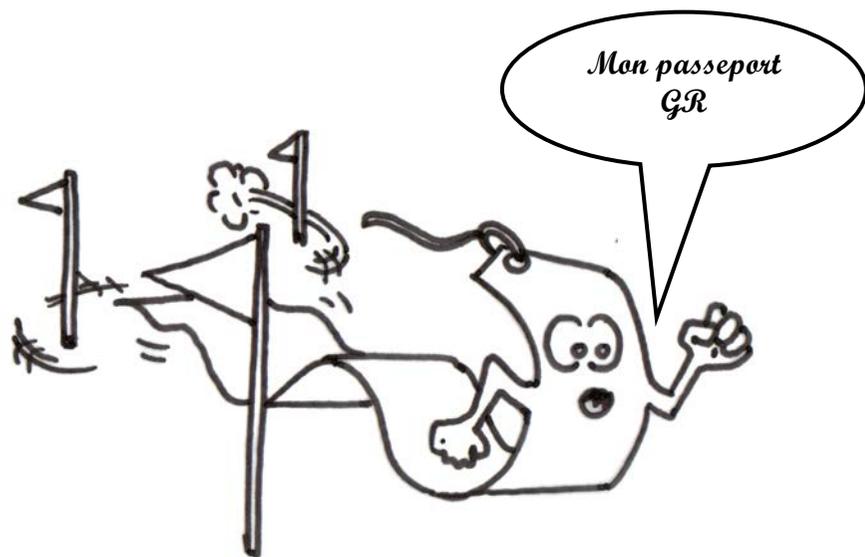
.....  
.....  
.....

### ➤ Mes observations

.....  
.....  
.....  
.....

# Coupe Formation

## Gymnastique Rythmique NIVEAU 3



*Ce passeport appartient à :* \_\_\_\_\_

*Club :* \_\_\_\_\_

# Passeport GR

Ce passeport a été rédigé pour faciliter ton apprentissage de la GR.  
Il témoignera, à chaque étape, de ton enseignement, de tes progrès, mais aussi de ton niveau de pratique.

*Je me présente*

*Je m'appelle .....*

*Je suis née le .....*

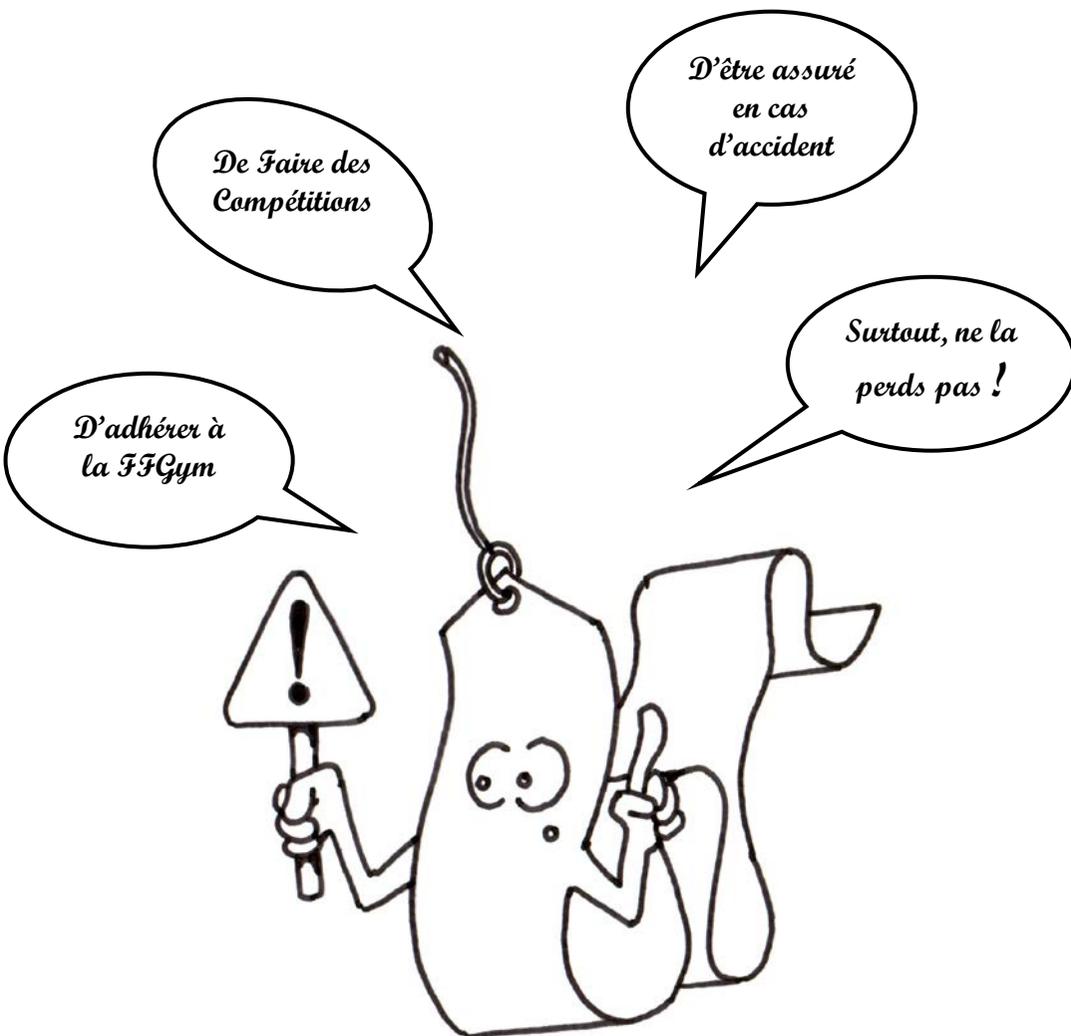
*Je m'entraîne au club de .....*



# La licence

N° de Licence : .....

Tu viens d'acquérir une licence de la Fédération Française de Gymnastique en GR. Elle te permet



# Le suivi pratique de ta formation

## ➤ Le contenu

Ce sont des éléments aux engins et au Main Libre réalisés en musique. Ils traduisent toutes les étapes de l'apprentissage en GR. L'acquisition de ces éléments doit te permettre d'évaluer tes progrès et de te diriger vers la compétition avec une maîtrise suffisante de ton corps et des engins.

## ➤ Ton programme

Etapes	Contenu
	Tests physiques réalisés dans ton club
1	Tests physiques 1 enchaînement au Main-Libre 1 enchaînement avec 5 éléments à un engin programmé
2	1 enchaînement au Main-Libre 1 enchaînement avec 5 éléments à un engin surprise

## Pour bien comprendre...

Comment obtenir mon ruban ?

A chaque niveau on totalise les points obtenus à chaque étape.

Niveau	Total Points	Diplôme
3	Au moins 60% des points = 81 points	Ruban Bleu

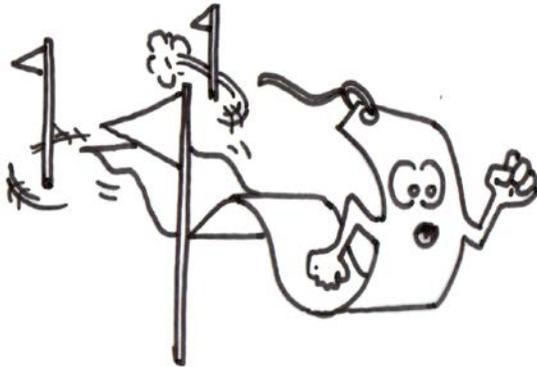
Comment va-t-on te noter ?

Pour les tests physiques : on enregistre tes performances.

Pour les tests techniques : des juges notent si les éléments sont bien enchaînés et réussis mais aussi si ton enchaînement est bien construit, si tu suis bien la musique et si tu es expressive.

## Le Ruban Bleu, Niveau 3

Etapes	Lieu	Date
1		
2		

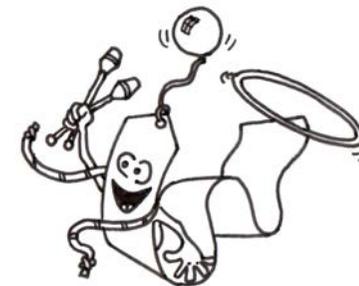


## Tests physiques (club)

Date des tests : \_\_\_\_\_

Tests	Ma performance
Détente « Saut en longueur »	
Sautillés	
Gainage	
Course de 20 m	
Ecart Droit	
Ecart Gauche	
Ecart Facial	
Fermeture	
Pont	

<b>TOTAL</b>	<b>/ 20 points</b>
--------------	--------------------



## Etape 1, Niveau 3

### ➤ Tests physiques

Tests	Ma performance
Détente « Saut en longueur »	
Sautillés	
Gainage	
Course de 20 m	
Ecart Droit	
Ecart Gauche	
Ecart Facial	
Fermeture	
Pont	

<b>TOTAL</b>	<b>/ 20 points</b>
--------------	--------------------

### ➤ Tests techniques

#### Mon enchaînement Main-Libre

<b>TOTAL</b>	<b>/ 30 points</b>
--------------	--------------------

#### Mon enchaînement engin programmé

Engin :

<b>TOTAL</b>	<b>/ 25 points</b>
--------------	--------------------

## Etape 2, Niveau 3

### ➤ Tests techniques

#### Mon enchaînement Main-Libre

<b>TOTAL</b>	<b>/ 30 points</b>
--------------	--------------------

#### Mon enchaînement engin « surprise »

Engin :

<b>TOTAL</b>	<b>/ 30 points</b>
--------------	--------------------

# Résultats du niveau 3

j'ai obtenu

Etape	Tests	Points
1	Tests Physiques	/20 points
	Tests Techniques ML + Engin	(     +     ) = /55 points
2	Tests Techniques ML + Engin surprise	(     +     ) = / 60 points
TOTAL 1+2		/135 points

Si ton total est de 81 points ou plus, tu as obtenu le Ruban Bleu.  
L'as-tu réussi ?

### ➤ Tu as réussi le Ruban Bleu ?

BRAVO

Il t'ouvre l'accès au niveau 4.

### ➤ Tu n'as pas réussi le Ruban Bleu?

NE TE DECOURAGE PAS.

Poursuis ta préparation, et à l'année prochaine !

### ➤ Appréciation de l'entraîneur

.....  
.....  
.....

### ➤ Mes observations

.....  
.....  
.....  
.....



## NOUVEAU PROGRAMME ML CF3

La Coupe Formation est un programme permettant de préparer les gymnastes à l'accès à la Compétition.

**L'objectif de ce changement en CF est de faire progresser sur le plan corporel le niveau actuel des gymnastes présentant la CF3. Pour cela, nous devons faire évoluer le contenu des enchaînements présentés et valoriser la qualité d'exécution en modifiant le mode d'évaluation.**

La validation de la CF3 est le pré requis indispensable et obligatoire pour accéder à la filière Performance individuelle 10-11 ans (nationale B). Les contenus corporels de cette catégorie compétitive ont évolué : il ne s'agit plus de présenter « le ML imposé benjamine » mais il faut intégrer dans les enchaînements ML et engin des difficultés issues d'une liste proposée par la DTN (voir brochure technique nationale).

Afin de réaliser ces difficultés, un certain nombre d'éléments doit être appris et réalisé correctement en amont de cette catégorie.

**C'est pourquoi nous mettons en place dans chaque zone, à l'essai pour la saison prochaine, un ML imposé CF3 avec des éléments incontournables du répertoire CF3, choisis au niveau national.**

Les responsables POP/Jeunesse de chaque zone ont la charge de composer un enchaînement imposé en intégrant les éléments ci-joint, sur une musique de leur choix de 45'' à 1'.

Cet enchaînement devra être filmé et donc réalisé par une jeune gymnaste à l'exécution très correcte (possibilité de prendre une Avenir de la saison précédente). La vidéo, la grille des éléments intégrés, le descriptif sommaire et la musique devront être diffusés en début de saison au sein de chaque zone : documents téléchargeables sur le site de chaque zone.

Une grande partie des éléments proposés au niveau national est à intégrer dans le ML CF3 mais en aucun cas, il faut essayer absolument de mettre la totalité de ceux-ci. Seuls les éléments « difficultés » grisés sont à intégrer obligatoirement.

Il est souhaitable que le niveau du ML CF3 se rapproche progressivement de celui de l'ancien ML imposé benjamine 45''.

Valérie FABRE

## ELEMENTS A INTEGRER DANS LE ML IMPOSE CF3

*Les éléments grisés sont considérés comme « difficultés ».*

Variables d'acquisition		Intitulé exact dans le répertoire CF3	Remarques et adaptations par rapport à la CF3
Ondes et mobilités du haut du corps	E1, Tous niveaux	Onde des bras	Il est important d'intégrer des ondes de bras diverses dans les éléments de liaison et les pas dansés, en s'inspirant des ondes de la CF.
	E2, E4, Tous niveaux	Enroulement et déroulement de la colonne vertébrale	Il faut essayer d'intégrer des ondes partielles de la CV, au sol ou debout, en s'inspirant des ondes de la CF.
	E3	<b>Départ debout : onde complète dans les 2 sens.</b>	Mettre l'onde du ML CF4 ; en demandant de passer par l'extension dorsale jambes serrées et tendues, pieds à plat.
Éléments techniques : Pas de base Pas dansés	E7	Glissade en 3 <sup>ème</sup>	Départ et arrivée 3 <sup>ème</sup> ou 5 <sup>ème</sup> et/ou latérale. A introduire dans des pas de liaison ou pas dansés.
	E8	Temps lié en 4 <sup>ème</sup> , devant et derrière	Possibilité de mettre le temps lié 2de (niveau 2). L'important est d'introduire des transferts du poids du corps.
	E9	Pas de bourré	1 ou 2 triplettes ou pas de valse (CF4) ou pas de bourré. A introduire dans des pas de liaison ou des pas dansés au choix.
	E36	3 triplettes en avançant	
	E34	Marche pointée par petits battements sur ½ pointes.	Ou en développé. Intéressant de le faire avec des ondes de bras (voir ondes de bras).
Equilibres simples éléments de base	E11	Equilibre Retiré sur demi-pointe par demi-plié en 3 <sup>ème</sup>	Finir sur ½ pointes en 5 <sup>ème</sup> avant de lier le ½ plié.
	E15	Préparation équilibre arabesque sur pied plat 45°	Piqué sur jambe tendue. 45° ou +, Pied plat ou sur ½ pointe (choix de la gym). Fin en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointe.
Tours sur 2 pieds	E17	Enveloppé 1 tour	Au choix.
	E18	Détourné 1 tour	
	E35	Déboulé	A combiner avec la roue .
Pivots	E21	Tour en dedans retiré : ½ Tour	<b>Le ½ tour est un minimum. Donner la possibilité de faire plus d'1/2 tour.</b>
Petits Sauts	E26	2 assemblés	Un assemblé en 4 <sup>ème</sup> devant suffit. Combiner l'assemblé et le saut de biche. En 6 <sup>ème</sup> ou en 3 <sup>ème</sup> .
	E27	Sissonne en 4 <sup>ème</sup> devant et derrière.	Choix d'un Sissonne à intégrer dans les pas de liaison ou dansés.
Grands sauts	E32	Saut de biche avec chassé	<b>Choisir le Saut de biche en appel 2 pieds précédé d'un assemblé.</b>
	E33	Chassé, Jeté enjambé par battement (amplitude moyenne)	<b>Amplitude moyenne ou + ; avec recherche de l'écart maximal. Par battement.</b>
Travail au sol et acrobaties	E40	Glissé en grand écart antéropostérieur	
	E45	Crevette jambes tendues serrées	
	E46	Roue	A combiner si possible avec le déboulé.
		Battement en I mains au sol	Élément à rajouter, non répertorié dans la CF.