

**Etape 1**  
**Coupe Formation 2 & 3**  
**14 mars 2026**



**Halle aux sports,  
Impasse des sangliers, 60580 COYE-LA-FORET**

# ADRESSE

---

**Halle des sports**  
Impasse des sangliers  
60580 COYE-LA-FORET

La salle sera ouverte à partir de 13h00

Une buvette sera organisée par le club d'accueil

---

## HORAIRES ET REPARTITIONS

---

|              | CF 2                                                        |
|--------------|-------------------------------------------------------------|
| 13h50        | Mains Libres + Enchaînement Ballon + Test technique cerceau |
| 15h50        | Tests physiques                                             |
| <b>16h10</b> | <b>Défilé</b>                                               |
|              | CF 3                                                        |
| 16h00        | Tests physiques                                             |
| 16h30        | Mains Libres + Enchaînement Ballon + Test technique cerceau |
| <b>17h50</b> | <b>Défilé</b>                                               |

Pour rappel, l'échauffement corporel reste identique aux compétitions habituelles.

---

# INFORMATIONS

---

## RESPONSABLE

**Ketty LOUIS-MONDESIR : key\_lm@yahoo.fr**

## FORFAITS DEFINITIFS

Les forfaits définitifs (pas de passage à l'étape 1, ni à l'étape 2) doivent être déclarés uniquement sur l'Extranet Fédéral et prévenir Ketty LOUIS-MONDESIR.

Jusqu'au 21 février 2026 : Il n'y a pas de certificat médical à envoyer. Aucune amende ne sera appliquée. Le prix de l'engagement sera déduit.

À partir du 22 février 2025 : Le délai étant dépassé, une amende pour forfait sera appliquée, sauf envoi par mail ou en pièce jointe lors de la déclaration sur l'Extranet d'un certificat médical. Le prix de l'engagement est dû.

**Merci de toujours indiquer s'il s'agit d'un forfait définitif ou non.**

## CERTIFICAT MEDICAL

- À fournir en pièce jointe lors de la déclaration sur l'Extranet
- ou
- À envoyer **UNIQUEMENT** par mail à M. Emilien BLOND, au plus tard le mardi suivant la compétition. Indiquer le club, la catégorie et le niveau de la gymnaste concernée.

## ACCES AUX VESTIAIRES ET ZONES DE "PASSAGE" ET "TESTS PHYSIQUES"

---

L'accès est réservé strictement aux gymnastes et aux entraîneurs. Les parents ne sont pas autorisés à y accéder.

## PRISES DE VUES :

---

Il n'est pas autorisé de prendre des photos ou des vidéos sur la zone de "compétition".

## MUSIQUES :

---

### **Ballon et Mains Libres CF 2 et 3**

- Support : clé USB avec le nom du club
- Dépôt : à la réunion de juge

## DEROULEMENT

---

Merci de bien faire attention au planning établi afin de débiter au bon engin (Mains-Libres ou Ballon ou tests engins).

### **Présentation des tests à l'engin**

Les gymnastes doivent connaître le nom des éléments afin de faciliter le déroulé des tests.

L'entraîneur peut montrer un élément ponctuellement en cas d'oubli, mais cela ne doit pas être systématique.

Sur ¼ de praticable, les gymnastes présentent chacune leur tour les 6 éléments d'affilié à l'engin.

Les fiches Mains Libres, enchainement Ballon ainsi que les fiches pour les tests cerceaux seront à déposer lors de la réunion de juges.

---

## JUGEMENT

---

### JURYS :

---

#### **Réunion des juges : 13h15**

- Les clubs sont tenus de fournir 2 juges licencié.e.s pour toute la durée de la rencontre.
- **Les juges s'inscrivent sur Engagym jusqu'au 2 mars 2026**
- Tou.te.s les juges officiant dans la journée doivent assister, en tenue réglementaire, à la réunion des juges.
- Le niveau de juge demandé est juge 1 minimum.



Talons interdits

### Jury ML

|            | Praticable A   | Praticable B   |
|------------|----------------|----------------|
| Difficulté | Noyon          | Creil          |
|            | Coye-Lamorlaye | Coye-Lamorlaye |
| Exécution  | Coye-Lamorlaye | Noyon          |
|            |                |                |

### Jury Tests engins

| Praticable A1  | Praticable A2  |
|----------------|----------------|
| Creil          | Noyon          |
| Coye-Lamorlaye | Coye-Lamorlaye |
| Praticable B1  | Praticable B2  |
| Noyon          |                |
| Coye-Lamorlaye |                |

## PLAN

Les gymnastes restent sur le praticable qui leur est assigné pour l'ensemble des tests engins.

### CONFIGURATION MAINS LIBRES et BALLON

|              |
|--------------|
| PRATICABLE A |
| PRATICABLE B |

### **CONFIGURATION TESTS ENGINES – CF2 ET 3**

#### **PRATICABLE A**

|           |           |
|-----------|-----------|
| <b>A1</b> | <b>A2</b> |
| <b>B1</b> | <b>B2</b> |

#### **PRATICABLE B**

**Pour toutes questions ou informations supplémentaires, n'hésitez pas à contacter : Ketty LOUIS-MONDESIR**

## RAPPEL DES ELEMENTS ESSENTIELS AU BALLON, CERCEAU ET DES GROUPES CORPORELS AU ML

À connaître et savoir juger par les juges Difficulté (vidéos disponibles sur le site de la FFG- base documentaire-CF) :

| <b>BALLON<br/>ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 2</b>                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deux circumductions sagittales, en avant ou arrière au choix ; une de chaque main                                   |
| Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi |
| Roulement sur le dos debout                                                                                         |
| Série de 6 rebonds à une main avec changement de rythme                                                             |
| Petit lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains                                                       |
| Lancer par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum), rattrapé au choix                                |

| <b>CERCEAU<br/>ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 2</b>                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Passages à travers en sautillés avec un ou plusieurs changements de rythme                                                                            |
| Dans le plan sagittal, roulement sur le sol rectiligne du cerceau, avec déplacement et rattrapé au choix                                              |
| Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse                                                                                                |
| Dans le plan horizontal, rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction avec changement de main derrière les genoux                 |
| Dans le plan sagittal, petit lancer à partir d'un élan                                                                                                |
| Petit lancer à plat (élan au choix), passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles |

| <b>ML CF2</b>                |                                         |                                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>GROUPES<br/>CORPORELS</b> | <b>DC de base<br/>Valeur : 3 points</b> | <b>BONUS<br/>Valeur : 1 point</b>                   |
| <b>EQUILIBRE</b>             | Equilibre retiré en ouverture           | N°1 : Sur ½ pointe                                  |
|                              | Petite arabesque                        | N°1 : Sur ½ pointe<br>N°2 : A l'horizontale et +    |
| <b>PIVOT</b>                 | Pivot retiré en-dedans 1 tour           | N°1 : Par ½ tour sup<br>N°2 : J. libre en ouverture |
| <b>SAUT</b>                  | Saut de biche appel 1 pied              | N°1 : Biche Boucle                                  |

| <b>BALLON</b><br><b>ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3</b>                                                                                                                                                                         | <b>BONUS SPECIFIQUE</b>                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Dans le plan horizontal, ½ spirale :</b><br><b>Circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur au-dessus de la tête de l'autre main</b> |                                         |
| <b>Roulement devant le corps</b> en 2 temps <b>sur chaque bras</b> : sur un bras de la main à la poitrine, suivi d'un autre sur l'autre bras de la poitrine vers la main                                                     | Long roulement sur les 2 bras           |
| <b>Long roulement sur les 2 bras</b> parallèles <b>et le dos</b>                                                                                                                                                             | Du bas du dos jusqu'aux mains (inverse) |
| <b>Série de 6 rebonds</b> avec minimum <b>un changement de rythme et 2 changements de main</b>                                                                                                                               | Critères sur un des rebonds minimum     |
| <b>Lancer d'une main par élan</b> , rattrapé au choix.<br><i>Vidéo avec exemple de bonus (hors repère visuel et sans les mains)</i>                                                                                          |                                         |
| <b>Lancer par poussée à 1 main</b> (hauteur une fois la taille minimum), rattrapé au choix                                                                                                                                   |                                         |

| <b>CERCEAU</b><br><b>ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3</b>                                                                                      | <b>BONUS SPECIFIQUES</b>                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste- épaule- dos</b>                                                                     | Avec passage sur segment bras-épaule-dos |
| Dans le plan sagittal, Elan, <b>Rétro</b>                                                                                                  |                                          |
| <b>Toupies, main ouverte avec changement de main dans le dos</b>                                                                           |                                          |
| <b>Dans le plan sagittal, Rotations</b> vers l'arrière, <b>bras devant soi à l'horizontale</b> , ½ circumduction vers le haut et l'arrière | Vers l'avant                             |
| <b>Dans le plan sagittal, lancer par élan</b> , rattrapé au choix                                                                          |                                          |
| <b>Petit lancer en renversement</b> (minimum 1 tour), rattrapé au choix                                                                    |                                          |



| ML CF3               |                                  |                                           |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|
| GROUPES<br>CORPORELS | DC de base<br>Valeur : 3 points  | BONUS<br>Valeur : 1 point                 |
| EQUILIBRE            | Arabesque                        | N°1 : Sur ½ pointe                        |
|                      | Y Pied plat par développé        | N°1 : Sur ½ pointe<br>N°2 : Par battement |
| PIVOT                | Pivot retiré en-dehors 1 tour    | N°1 : Par ½ tour sup                      |
|                      | Pivot attitude en-dedans 1 tour  | N°1 : Par ½ tour sup                      |
| SAUT                 | Petit enjambé 120° par battement | N°1 : 180° et +<br>N°2 : Boucle ou cambré |
|                      | Saut de biche appel 2 pieds      | N°1 : Biche boucle ou cambré              |



# Coupes Formations 2 & 3 - Étape 1 – Secteur Oise– 14 mars 2026



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

Ordre de passage  
nominatif



## GR / DEPARTEMENT 60 / ETAPE 1 COUPE FORMATION

| TOUR 5                                                          |                                                        |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Praticable A                                                    | Praticable B                                           | Tests Physiques                                 |
|                                                                 |                                                        | 16:00 - 16:20                                   |
|                                                                 |                                                        | GR: CF3                                         |
|                                                                 |                                                        | BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON<br>AVENIR DE CREIL |
| TOUR 5                                                          |                                                        |                                                 |
| Praticable A                                                    | Praticable B                                           | Tests Physiques                                 |
| Révisions - 16:30                                               | Révisions - 16:30                                      |                                                 |
| Passage - 16:40 - 16:55                                         | Passage - 16:30 - 16:55                                |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| ROSINEL Lorelyne - Mains Libres<br>BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON |                                                        |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| BAL Olivia - Ballon<br>AVENIR DE CREIL                          | RODRIGUES BORGES Eva - Ballon<br>AVENIR DE CREIL       |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| CHRISMANN Sara - Ballon<br>AVENIR DE CREIL                      | KHENNOUF Safia - Ballon<br>AVENIR DE CREIL             |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| BELGHITH Inaya - Ballon<br>AVENIR DE CREIL                      | RENAUX Elise - Ballon<br>AVENIR DE CREIL               |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| HANC RAFARARANO Cléophee - Ballon<br>AVENIR DE CREIL            | EL KOUAY Malak - Ballon<br>AVENIR DE CREIL             |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| FARIA Lena - Ballon<br>AVENIR DE CREIL                          |                                                        |                                                 |
| TOUR 6                                                          |                                                        |                                                 |
| Praticable A                                                    | Praticable B                                           | Tests Physiques                                 |
| Echauffements - 16:55                                           | Echauffements - 16:55                                  |                                                 |
| Passage - 17:05 - 17:20                                         | Passage - 17:05 - 17:20                                |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| BAL Olivia - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL                    | RODRIGUES BORGES Eva - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| ROSINEL Lorelyne - Ballon<br>BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON       |                                                        |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| CHRISMANN Sara - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL                | KHENNOUF Safia - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL       |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| BELGHITH Inaya - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL                | RENAUX Elise - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL         |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| HANC RAFARARANO Cléophee - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL      | EL KOUAY Malak - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL       |                                                 |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                |                                                 |
| FARIA Lena - Mains Libres<br>AVENIR DE CREIL                    |                                                        |                                                 |
| TEST ENIGNS : 17h30 - 17h40                                     |                                                        |                                                 |
| Praticable A1                                                   | Praticable A2                                          | Praticable B1                                   |
| GR: CF3                                                         | GR: CF3                                                | GR: CF3                                         |
| BAL Olivia - AVENIR DE CREIL                                    | EL KOUAY Malak - AVENIR DE CREIL                       | KHENNOUF Safia - AVENIR DE CREIL                |
| BELGHITH Inaya - AVENIR DE CREIL                                | FARIA Lena - AVENIR DE CREIL                           | RENAUX Elise - AVENIR DE CREIL                  |
| CHRISMANN Sara - AVENIR DE CREIL                                | HANC RAFARARANO Cléophee - AVENIR DE CREIL             | RODRIGUES BORGES Eva - AVENIR DE CREIL          |
|                                                                 |                                                        | ROSINEL Lorelyne - BLEUETS DU MONT RENAUD NOYON |
| Défilé - 17:50                                                  |                                                        |                                                 |