

Vous trouverez toutes les informations utiles à la coupe formation via la brochure nationale avec le lien ci-dessous : <https://moncompte.ffgym.fr/download/6876173bfaef16db1c8b4570/GR - Brochure Coupe Formation - Septembre 2025 - V2.pdf>

Cette lettre est une précision sur des points importants :

- Le module enchainement est obligatoire, les modules complémentaires sont optionnels mais obligatoire pour valider sa CF.
- Chaque club doit engager chaque gymnaste dans les différents modules
 - Modules enchainements
 - Modules tests physiques
 - Modules tests techniques
 - Une gymnaste étant engagé que dans un seul module, ne pourra pas valider son diplôme « coupe formation ».
- La 2^{ème} étape CF2 sera à l'initiative de la région.
-

CF2 :

- Utilisation du praticable ½ praticable
- Les clubs créent leurs propres enchainements, ML et engin (ballon sur l'année 2025-2026)
- ATTENTION ! La musique doit être identique pour toutes les gymnastes du même club :
 - Musique de 45 sec à 1 min
 - Les gymnastes du même club utilisent la même musique pour leur enchainement ML
 - Les gymnastes du même club utilisent la même musique pour leur enchainement ballon

- ML
 - les difficultés sont imposées (tableau ci-joint)

ML NIVEAUX 1 et 2		
4 DIFFICULTES CORPORELLES	DC de BASE Valeur unique : 3 points	BONUS Valeur : 1 point
EQUILIBRE	Équilibre retiré en ouverture	N°1 : Sur ½ pointe
	Petite arabesque	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : A l'horizontale et +
PIVOT	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup N°2 : J. libre en ouverture
SAUT	Biche, appel 1 pied	N°1 : Biche Boucle

- Des éléments corporels sont à intégrer à l'enchaînement

ELEMENTS CORPORELS ML :

Dans les ML, en plus des difficultés corporelles, il est conseillé d'intégrer ces éléments. Cette liste n'est pas exhaustive :

- Éléments de rotation du corps dans l'axe vertical (par ex. un tour enveloppé, tour naturel bras décalés, déboulé...)
- Éléments de rotation du corps autres que dans l'axe vertical (par ex. une roulade au choix, roue, souplesse avant, arrière...)
- Éléments de souplesse dynamique (par ex. battement I, boucle, devant, 2de...)
- Petit cambré jambes serrées à genoux ou debout, remontée bras aux oreilles
- Pas dansés
- Ondes totales du corps et partielles
- Sautillés et petits sauts (par ex. temps levé retiré pointe au genou, assemblée, saut élément appel 2 pieds, saut de chat en ouverture, petite enjambée par battement tendu ...)

- Engin
 - Les 6 éléments techniques essentiels sont à intégrer (cf brochure technique CF annexe)

CF3 :

- Utilisation du praticable ½ praticable
- Les clubs créent leurs propres enchaînements, ML et engin (ballon sur l'année 2025-2026)
- ATTENTION ! La musique doit être identique pour toutes les gymnastes du même club :
 - Musique de 1 min à 1 min 30
 - Les gymnastes du même club utilisent la même musique pour leur enchaînement ML
 - Les gymnastes du même club utilisent la même musique pour leur enchaînement ballon
- ML
 - Les difficultés ML sont imposés

ML NIVEAU 3		
6 DIFFICULTES CORPORELLES	DC de BASE Valeur unique : 3 points	BONUS Valeur : 1 point
EQUILIBRE	Arabesque	N°1 : sur ½ pointe
	Y pied plat par développé	N°1 : sur ½ pointe 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	Petite enjambé par battement	N°1 : 180° et + N°2 : boucle ou cambré
	Saut de biche, appel 2 pieds	N°1 : biche boucle ou cambré

- Des éléments corporels sont à intégrer à l'enchaînement (cf. : tableau ci-dessus CF2)

- Engin
 - Les 6 éléments techniques essentiels sont à intégrer (cf. brochure technique CF annexe)
 - Possibilité de mettre des bonus sur les EE (éléments essentiels),
 - 1 bonus = 1 critère
 - Le bonus est valable si l'élément noté en gras dans le tableau est visible

VALEUR DE BASE DE CHAQUE EE	3 points
VALEUR DES BONUS ENGIN	1 point par CRITERE
VALEUR DU BONUS « ROTATION » SOUS L'ENVOL DE L'ENGIN	2 points par ROTATION 360°

Critères						
⊗	≠	/	○	=	w	DB

Nouvelle organisation coupe formation 2025-2026 :

- **Étape 1** : gestion départementale, N2-N3-N4
 - Module tests physiques
 - Module tests techniques (corde, cerceau, massues, ruban)
- **Étape 2** : gestion régionale, N2-N3-N4
 - Module enchainement
 - Main libre
 - Ballon
 - Module tests techniques corporels pour les N4