

La Coupe Formation

La Coupe Formation représente la Formation Commune de Base en Gymnastique Rythmique. C'est un programme évolutif de préparation de toutes les gymnastes, plus adapté aux Poussines, quel que soit leur avenir en Gymnastique Rythmique. Il s'adapte à leur niveau et leurs qualités et leur permet d'obtenir les bases aux mains-libres et à tous les engins.

Elle fonctionne en quatre niveaux, soit quatre années de préparation avant d'aborder les compétitions :

- Niveau 1 (1ère année) : Acquisition du Ruban blanc.
- Niveau 2 (2ème année) : Acquisition du Ruban vert.
- Niveau 3 (3ème année) : Acquisition du Ruban bleu.
- Niveau 4 (4ème année) : Acquisition des Rubans rose, jaune ou doré selon les résultats des tests.

Les trois premiers niveaux des Coupes consistent dans l'acquisition d'éléments corporels et à l'engin à associer de manière libre mais judicieuse. Ces éléments au fur et à mesure des 3 étapes de la saison (club, département, région) doivent être liés pour aboutir à cinq mini-enchaînements dont l'un est présenté en musique. Des tests physiques viennent compléter la formation des gymnastes. Le quatrième niveau s'organise en deux étapes : le passage de tests morphologiques et physiques et le passage de tests techniques (5 séquences techniques à l'engin de 30'' et un enchaînement mains-libres de 45'') et artistiques.

Selon les rubans obtenus, la gymnaste pourra accéder à d'autres catégories :

- La validation de la Coupe Formation 2 permet d'accéder à la catégorie Benjamine individuelle.
- La validation de la Coupe Formation 3 permet d'accéder à la catégorie benjamine individuelle ou de se présenter au championnat de France Inter-comités.
- Le Ruban rose (minimum) de la Coupe Formation 4 permet d'accéder directement à la sélection régionale de la catégorie benjamine fédérale sans passer par la qualification départementale.
- Les Rubans jaunes et dorés de la Coupe Formation 4 permettent d'accéder en nationale B minime.



(ensemble de FRANCE 2007 - photo BARNY)