



## **COUPE FORMATION 4**

### **Centre Sportif JL Moulin**

### **rue Montespan, 91000 Evry**

### **STAGE CF4**

samedi 23 et dimanche 24 février 2019  
de 10h à 16h30, centre sportif JL Moulin à Evry  
apporter ses engins et un pique-nique

### **TESTS PHYSIQUES CF4 + GYMEVAL**

mercredi 13 mars 2019 à 13h30

#### **Organisation**

- **Cette salle n'a pas de gradins.** Les tests se déroulent sans spectateur.
- Chaque gymnaste apporte sa corde et des tennis propres.
- Chaque club présente **au minimum** un entraîneur-juge.

#### **Planning :**

13h00 ouverture du gymnase

13h30 échauffement

14h00 début des tests : description des ateliers, se reporter au protocole  
tests morphologiques, équilibre Flamingo  
écarts, fermeture tronc-jambes, pont, épaules, pointes de pied  
détente, course 20 m, gainage, sautillers, Denisuk  
Tests spécifiques GymEval.

## **CF4 ETAPES 2 & 3**

#### **Organisation**

- **Cette salle n'a pas de gradins.** Des chaises seront mises en place pour les parents des gymnastes.
- Chaque gymnaste apporte ses engins.
- Chaque club présente **au minimum** un juge.
- Pas de palmarès ni de résultats lors de l'étape 2.

#### **Planning Etape 2 : samedi 23 mars 2019**

09h00 ouverture du gymnase et réunion des juges

09h15 échauffement

09h45 Corde // Massues

#### **Planning Etape 3 : samedi 1er juin 2019**

#### **Envoyer les musiques du ML par mail format MP3 + clef de secours**

08h15 ouverture du gymnase

08h30 échauffement

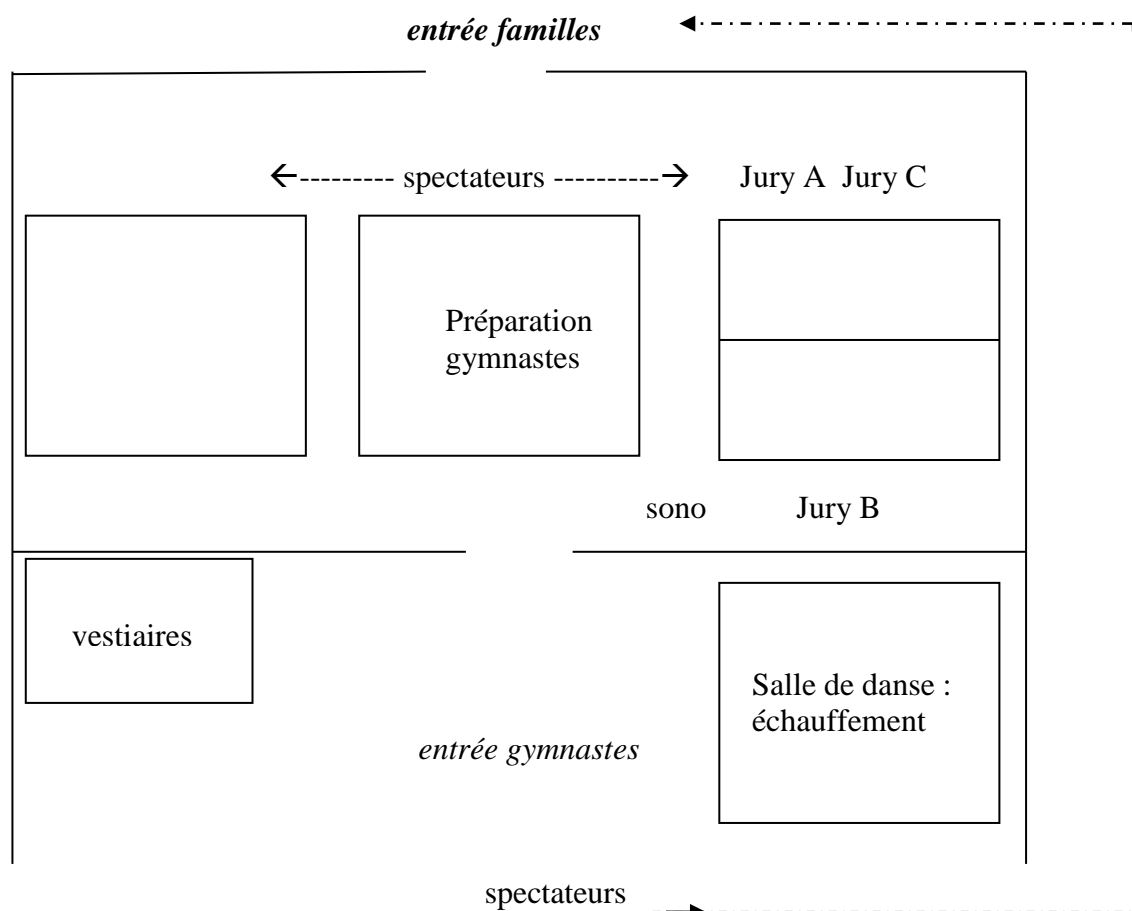
09h00 réunion des juges

09h30 Ruban // Mains Libres

Improvisation + démonstrations

13h30 résultats

## Plan du gymnase pour les Etapes 2 et 3



*CENTRE SPORTIF JEAN-LOUIS MOULIN*

---

Clubs engagés en CF4 : Antony, Argenteuil, Bois Colombes, Crécy la Chapelle, Chevilly Larue, Ermont, Evry, Issy les Moulinaux, Nanterre, Nogent sur Marne, Paris Centre, Paris 13, Rueil Malmaison, St Fargeau Ponthierry, Vauréal

Contact : [contact.polegrevry@orange.fr](mailto:contact.polegrevry@orange.fr)