FREESTYLE Gym
La gym en liberté.

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym
COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

BROCHURE TECHNIQUE – FREESTYLE GYM

18/19

CONTACTS REGIONAUX

MEMBRES DE LA COMMISSION TECHNIQUE FREESTYLE GYM IDF			
CTS	Marlene Peron	06.75.76.39.57	marleneperon@gmail.com
Représentant technique IDF	El Karoui Lyess	06.21.53.17.10	lyessathletiseurgym@gmail.com
Membre	Joel Zaire	07.83.75.61.76	Zaire.joel@gmail.com
Membre	Thomas Genin		thomasgenin@essec.edu
Membre	Marlene Conte	06.15.93.07.88	Secretariat.cdgym@laposte.net marilouconte@gmail.com

CONTACTS DEPARTEMENTAUX

MEMBRES REPRESENTANTS DEPARTEMENTAUX FREESTYLE GYM IDF			
PARIS 75			
Représentant technique	Thomas Genin		Thomas.genin@essec.edu
SEINE ET MARNE - 77			
Représentant technique	Davy Roy	06.16.18.31.42	davyprepaphy@gmail.com
YVELINES - 78			
Représentant technique	Marlene Conte	06.15.93.07.88	Secretariat.cdgym@laposte.net marilouconte@gmail.com
ESSONE - 91			
Représentant technique	Laurent Milani	06.09.09.19.98	atdgam91@sfr.fr
HAUT DE SEINE - 92			
Représentant technique	Joel Zaire	07.83.75.61.76	Zaire.joel@gmail.com
SEINE SAINT DENIS - 93			
Représentant technique	Emmanuelle Cloud	06.82.99.44.06	Cd93.ffgym@gmail.com Emmanuelle.cloud@gmail.com
VAL DE MARNE - 94			
Représentant technique	Lyess El karoui	06.21.53.17.10	lyessatletiseurgym@gmail.com
VAL D'OISE - 95			
Représentant technique	Carole Pisani	06.73.62.56.44	Gym95.ffg@wanadoo.fr

I) Historique :

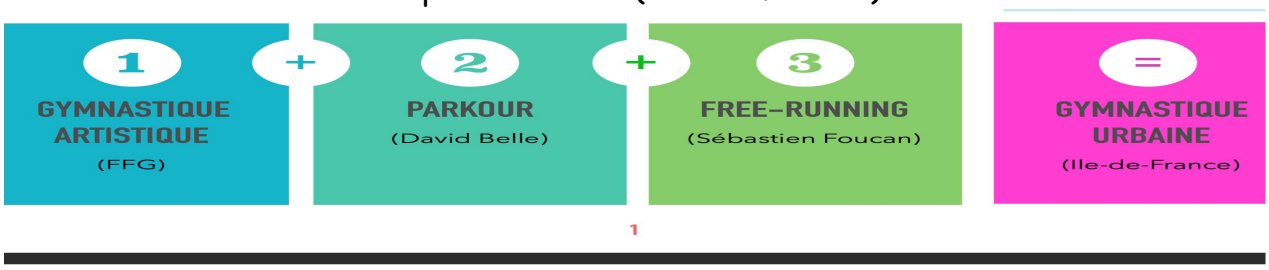
En 2010-2012 : Mise en place de l'Opération « Si T'es Acro » une opération issue de la Gymnastique Artistique, du « Parkour » et du « Free Running », pilotée par Sébastien RISLER, Cadre Technique Sportif F.F.G, et encadré par Christophe Faucherre, ayant pour objectif de développer la pratique de l'acrobatie pour des publics en marge de la pratique sportive et notamment des Quartiers issus de la Politique de la Ville (ancienne Zone Urbaine Sensible Z.U.S.).

En 2013 – 2014 : Mise en place de la Formation Professionnelle Continue « FPC » Accompagnateur « Gymnastique Urbaine », encadré par Christophe Faucherre et Lyess El karoui-Ledoux. La gym urbaine s'est construite à partir du cadre méthodologique des apprentissages en gymnastique artistique. Structurée en quatre familles, avec des exercices d'apprentissage, de remédiation, de renforcement et de souplesse, des consignes, des critères de réalisation et de réussite, la gymnastique urbaine reprend les figures et déplacements du « Parkour » et du « Freerunning » dans un espace sécurisé avec un encadrement diplômé.

« Le Parkour », est une méthode d'entrainement et de préparation physique dans le but de pouvoir faire face à tous les obstacles.

David Belle

Depuis 2014 : Incrémentation de journée de formation, pour le diplôme d'état ; le BPJEPS AGFF, mention gymnastique, avec pour intervenant Lyess El karoui-Ledoux, proposant la démarche suivante (schéma ci dessous), vers la démarche des 4 familles d'éléments créées et mis en place en 2016 (modèle fédéral) :



En 2015-2016 : Mise en place de journée à Thème ou d'information technique (JIT-CRIF) Gym urbaine, destinée aux cadres.
Au même moment : Prise en charge du dossier « gym urbaine », par Thomas Desforges « CTN, pratique non-compétitive » et démarrage du travail de fond sur l'identité de cette nouvelle activité moderne issue de la culture urbaine.

En juillet 2017 : Naissance de la 8éme discipline fédérale, suite à de longs échanges et un accord entre la « fédération internationale de gymnastique (FIG) » et le « mouvement international de parkour », et d'autres acteurs du milieu urbain, comme David Belle (ParKour Paris ou « PKP »), Sebastien Foucan (Freerun), Charles Perrière (L'art du déplacement « l'ADD »).

L'accord identitaire du freestyle gym, issu de cette rencontre, est que la FIG/FFG, sera dans le développement d'une pratique dans des gymnases (en indoor), et s'orientera principalement sur la production/reproduction de forme et/ou de sport/performance (comme en gym artistique). Tandis que les pratiques d'origine « outdoor » (« parkour », « freerunning », « l'art du déplacement »...), porteront sur une démarche liée principalement au développement personnel ou à une philosophie non compétitive.

La FIG a développé deux formats de compétitions de parcours d'obstacles:

- Le «parcours d'obstacles sprint»: le temps pour effectuer un parcours imposé prime.
- Le «parcours d'obstacles freestyle»: la performance est jugée.

2016-2017 : - Création du collectif national freestyle gym ; Thomas Desforges (pilote), Benoit Tamarelle, Lyess El karoui-Ledoux , Joel Zaïre, Thomas Genin.
Travail du collectif national sur la version 1 (V1), et l'édition de la mallette technique freestyle gym.

2017-2018 : Travail du collectif national sur la version 2 (V2), et l'édition de la mallette technique freestyle gym.

II) Présentation du freestyle gym ?:

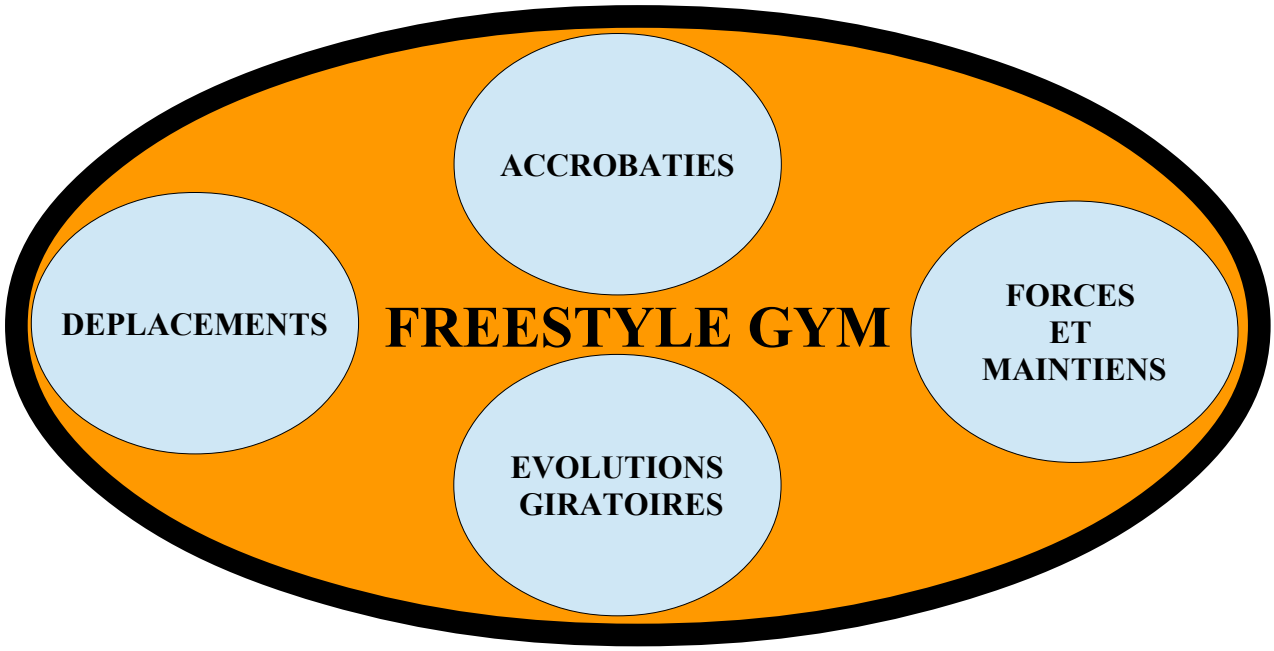
Est la 8 ème discipline fédérale créee en 2017, qui s'inspire d'activité apparentées déjà existantes, comme la « gymnastique artistique » en indoor et en oudoor ou issues de la culture urbaine ; 1.« le parkour », 2.« le freerun »,3. « le tricking », 4.« le breakdanse », et 5.« le street work out ».

« Activité de loisir centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploits, défis sont les mots clefs qui illustrent ce concept. »

« Activité acrobatique consistant à réaliser (majoritairement) des déplacements, en s'appuyant sur des techniques de franchissements et d'acrobaties, dans des environnements divers et variés ; et en sollicitant exclusivement ses propres capacités.
Le pratiquant s'engage dans une démarche de développement et d'entrainement de ses capacités corporelles, à travers une démarche de préparation physique et technique »

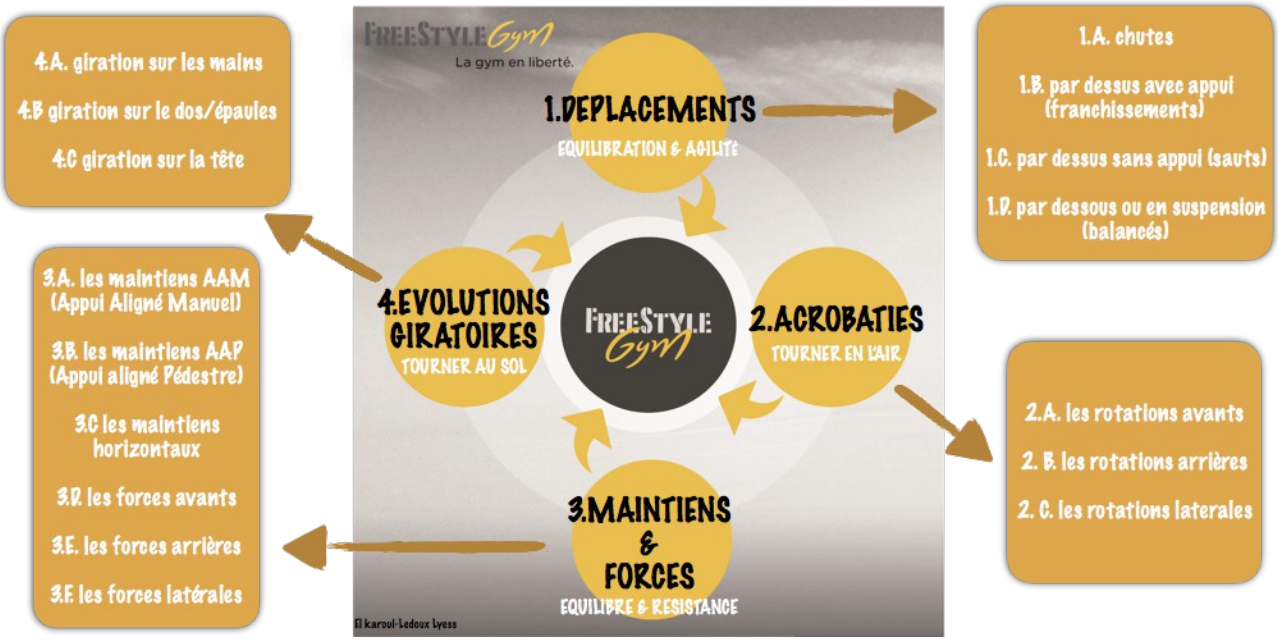
La Ffgym

Le Freestyle gym s'est inspiré de 6 activités (ci-dessus) pour créer 4 familles d'éléments :



LES FAMILLES D'ELEMENTS FEDERALES ET EXEMPLES D'ELEMENTS

LES FAMILLES D'ELEMENTS FEDERALES ET SOUS FAMILLES CRIFGYM



PLAN D'ACTION SAISON SPORTIVE 2018-2019					
DATES DE L'EVENEMENTS	**NOM DE L'EVENEMENT**	**OBJECTIFS & PUBLICS**	**DATES INSCRIPTIONS**	**LIEUX**	**OBSERVATIONS**
2, 3, 4 Novembre 2018	FPC FREESTYLE GYM.2 « Les évolutions techniques... »	- Formation d'approfondissement - Tous les clubs IDF	Avant le 12/10/2018	Perreux/Marne 11 rue de la Prairie	Formation s'appuyant sur la connaissance des éléments techniques proposés sur la FPC FREESTYLE GYM.1 « Les bases... »
18 Novembre & 25 Novembre 2018	JAT Comment arbitrer ? (évaluer/valoriser) « juger »	- Mise en commun d'un système d'appréciation des performances - Tous les clubs IDF	Jusqu'au 17/11/2018	Perreux/Marne 11 rue de la Prairie	Formation certifiante pour évaluer ou arbitrer, les prestations sur les rencontres sportives régionales (« openstyle » & « défistyle »
25 Novembre 2018 AM	FREESTAGYM.1 « Les déplacements et acrobaties »	- Stage de découverte - Tous les clubs IDF	Jusqu'au 24/11/2018	Perreux/Marne 11 rue de la Prairie	1er stage régional de freestyle gym saison sportive 2018-2019
25 Novembre 2018 PM	TEAM SHOW CRIFGYM	- A tous ceux désirant se mettre en spectacle - Tous les clubs IDF	Jusqu'au 24/11/2018	Perreux/Marne 11 rue de la Prairie	Détection de freestyleur de niveau de base et de bon niveau, pour la construction d'une démonstration et une représentation de freestyle, lors d'événements gymniques
9 Décembre 2018	OPENSTYLE.1 « 1ere rencontre sportive »	- Accessibles à tous ceux ayant un niveau initial - Tous les clubs IDF	Jusqu'au 2/12/2018	Franconville	Rencontre sportive autour de 3 épreuves ; 1.imposé, 2.choix, 3.team battle
4 Janvier 2019	FREESTAGYM.2 « Force, équilibre et Tricks »	- Stage de découverte - tous les clubs IDF	Jusqu'au 23/12/18	Perreux/Marne 11 rue de la Prairie	2eme stage régional de freestyle gym saison sportive 2018-2019
8, 9 ET 10 Mars 2019	ANIMATEUR FEDERAL FREESTYLE GYM	- Formation d'initiation pédagogique - Tous les clubs IDF	Avant le 20/09/2018	Perreux/Marne 11 rue de la Prairie	1 ère formation fédérale freestyle gym (accès ? : validé le module animé de l'animateur G.A)
7 Avril 2019	FREESTAGYM.3 « Evolution giratoire et danse	- Stage de découverte - tous les clubs IDF	Jusqu'au 31/03/2019	Rosny sous bois	3eme stage régional de freestyle gym saison sportive 2018-2019
12 MAI 2019 AM	OPENSTYLE.2 « 2ème rencontre sportive »	- Accessibles à tous ceux ayant un niveau initial - Tous les clubs IDF	?	?	Rencontre sportive autour de 3 épreuves 1.imposé, 2.choix, 3.team battle
12 MAI 2019 PM	DEFISTYLE 1ère rencontre	- Accessibles à tous ceux ayant un niveau initial/supports - Tous les clubs IDF	?	?	Rencontre sportive sur les 4 spots FSG 1.blocs, 2.murs, 3.barres, 4.sol

COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE
TARIF: 15 EUROS
FREESTYLEGym
La gym en liberté.
FORMATION ARBITRE
COMMENT ÉVALUER LA PRESTATION GYMNIQUE
DE LA THÉORIE À SON APPLICATION
18 & 25 NOVEMBRE 2018 - 9H
GYMNASE SALLE APS - 11 RUE DE LA PRAIRIE - PERREUX/MARNE
LYESS EL KAROUI - lyessathletiseurgym@gmail.com

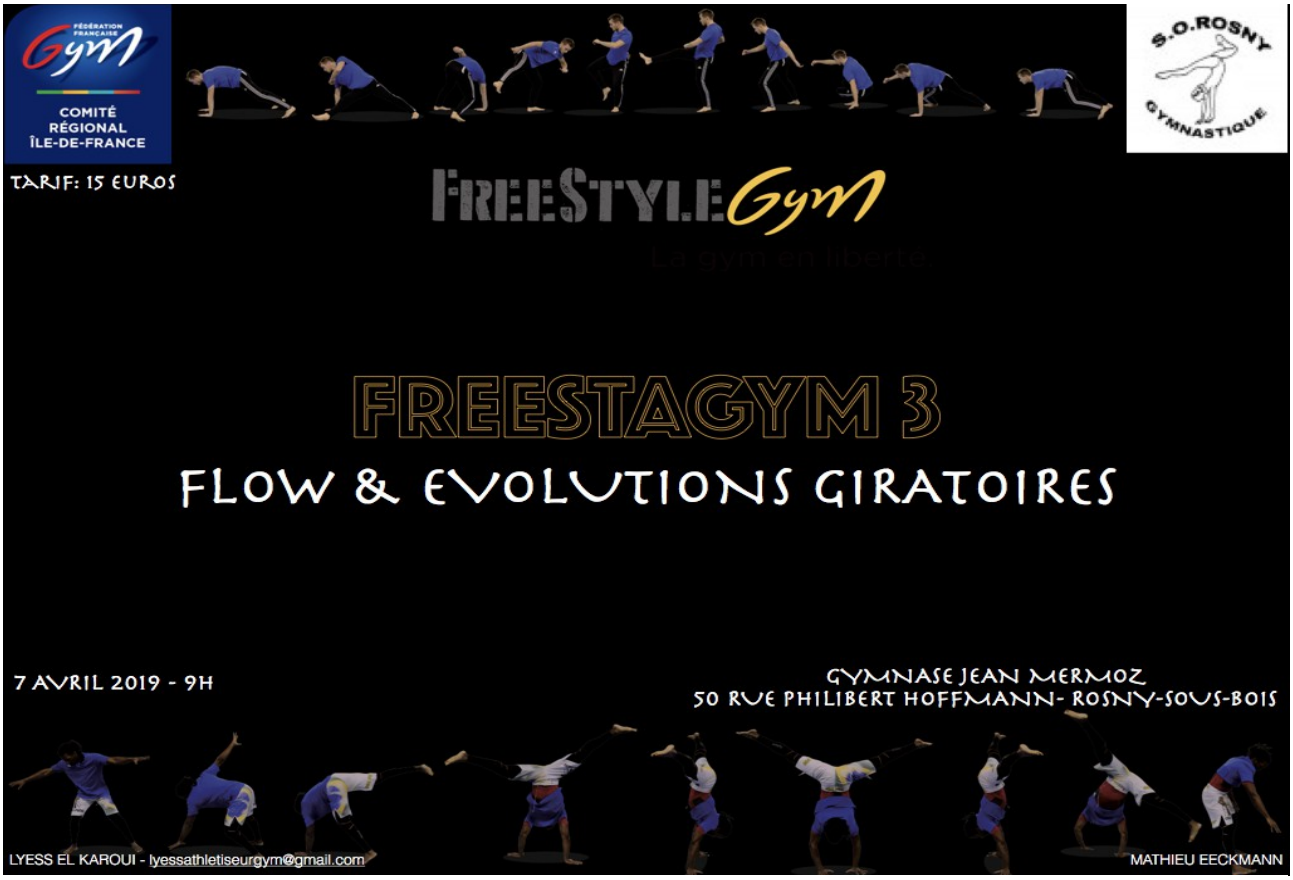
COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE
TARIF: FREE
FREESTYLEGym
DETECTION & CONSTRUCTION DE L'EQUIPE DESTINÉE À FAIRE UNE DÉMONSTRATION LORS DES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS
« SHOW TIME » OF THE
TEAM SHOW
25 NOVEMBRE 2018 - 13H30
GYMNASE SALLE APS - 11 RUE DE LA PRAIRIE - PERREUX/MARNE
LYESS EL KAROUI - lyessathletiseurgym@gmail.com
JOEL ZAIRE

STAGE RÉGIONAL IDF

COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE
TARIF: 30 EUROS / EQUIPES
FREESTYLEGYM
La gym en liberté.
AF 1966 GYMNASTIQUE
OPENSTYLEGYM AUTOMNE
1ERE RENCONTRE SPORTIVE RÉGIONALE IDF
9 DECEMBRE 2018
ÉCHAUFFEMENT À 9H
RENCONTRE À 9H30
GYMNASE RAYMON BLAISEL
40 RUE DES ONZE ARPENTS - FRANCOMVILLE
LYESS EL KAROUI - lyessathletiseurgym@gmail.com
JOEL ZAIRE
MARLENE COMTE

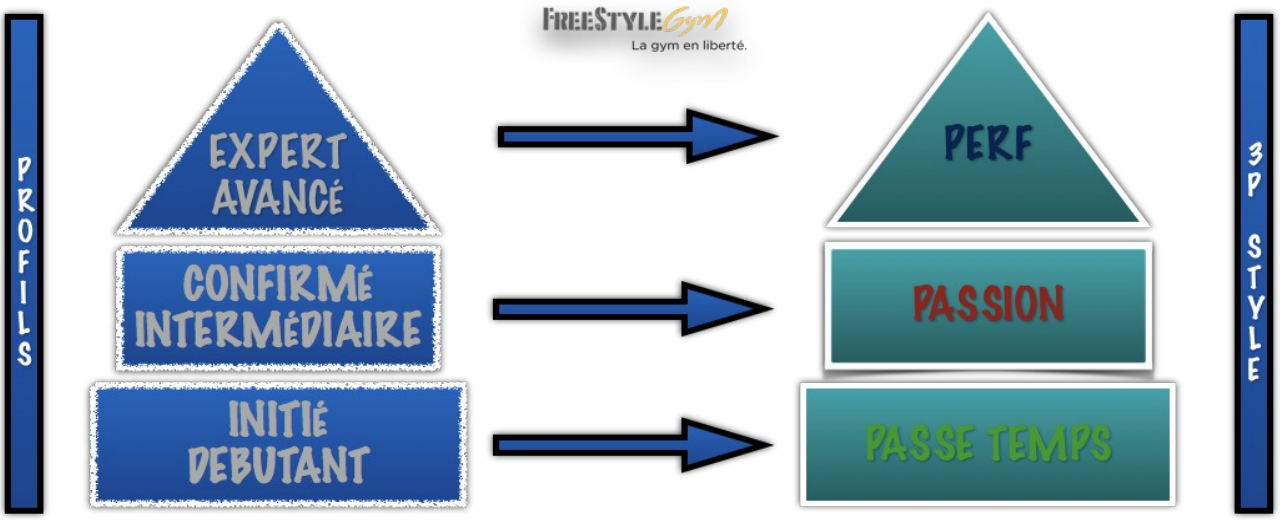
COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE
TARIF: 30 EUROS / EQUIPES
FREESTYLEGYM
La gym en liberté.
OPENSTYLEGYM PRINTEMPS
2ÈME RENCONTRE SPORTIVE RÉGIONALE IDF
12 MAI 2018
ÉCHAUFFEMENT À 9H
RENCONTRE À 9H30
GYMNASE ?
LYESS EL KAROUI - lyessathletiseurgym@gmail.com
JOEL ZAIRE
MARLENE COMTE

STAGE RÉGIONAL IDF



STAGE RÉGIONAL IDF

LES NIVEAUX DE PRATIQUES / PROFILS



VALEUR RELATIVE POTENTIEL DU NIVEAU PAR TEMPS DE PRATIQUE		
DEBUTANT/	1x1 ou 1x2h entrainement par semaine (de 1 à 2 h de pratique hebdomadaire)	PASSE-TEMPS
INITÉ	2X2H entrainement par semaine (environ 4 h de pratique hebdomadaire)	
INTERMÉDIARE	3x2h entrainement par semaine (environ 6 h de pratique hebdomadaire)	PASSION ↓ PERF
CONFIRMER	4x2h entrainement par semaine (environ 8h de pratique hebdomadaire)	
AVANCÉ	5 x 2 h entrainement par semaine (+ de 10 h de pratique hebdomadaire	PERF

CATEGORIES D'AGES	
- 6 ans	Chaton
6-9 ans	Chat
10-12 ans	Loup
13-15 ans	Singe
16-18ans	Gorille
+ 18 ans	Kong

PROGRAMME/RENCONTRE DE FREESTYLE GYM

	FORMAT EQUIPE	PROGRAMME
PASSE-TEMPS	Au départ (2018-2019) - 4/4/2 ou 4/4/3 A terme 4/4/4	OPENSTYLE GYM & DEFISTYLE GYM REPERTOIRE TECHNIQUE CRIFGYM
PASSION	Au départ (2018-2019) - 4/4/2 ou 4/4/3 A terme 4/4/4	
PERF	Au départ (2018-2019) - 4/4/2 ou 4/4/3 A terme 4/4/4	

SE PROCURER LES DIFFERENTS PROGRAMMES

PROGRAMME	DOCUMENTS	FOURNISSEURS
Identité freestyle gym & Plan d'action & règlement technique & brochure technique CRIFGYM	Brochure technique régionale freestyle gym	A télécharger sur : https://www.crif-ffgym.com
Mallette fédérale freestyle gym	Fiche technique freestyle gym	FFG/INF (accès lors de l'inscription & participation à la formation animateur fédéral freestyle gym)
Code FIG. pk	Site fig « rubrique «règles »	http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/fr_Technical%20Regulations%202018%20update%20PK.pdf

I) OPENSTYLE GYM

« Ouvre ta culture gymnique »

Rencontre sportive de généraliste en équipe sur plusieurs épreuves et de multiples supports.
« L'openstyle » est destiné à tous les pratiquants ayant un savoir faire minimal jusqu'aux experts désirant partager leur technicité.

« Passe-temps »	« Passion »	« Perf »
I) Imposé : Speed run – Temps minimum Virtuose run -Temps + artistique (ratio-speed/art) **II) Choix (cornélien):** n. élément par famille **II) Team-Battle :** 2 mins	**I) Imposé :** Speed run – Temps minimum Virtuose run -Temps + artistique (ratio-speed/art) **II) Choix (cornélien):** n. élément par famille **II) Team-Battle :** 2 mins	**I) Imposé :** Speed run – Temps minimum (ratio-speed/tech) Virtuose run -Temps + artistique (ratio-speed/art) **II) Choix (cornélien):** n. élément par famille **II) Team-Battle :** 2 mins

II) DEFISTYLE GYM

(futur passerelle inter-disciplinaire GA)

« Défi ta structure »

Rencontre sportive de spécialisation en individuel ou en équipe sur chaque spot présenté ci-dessous.
« Le défistyle » est destiné à tous ceux désirant performer sur chaque spot.

Spots FSG : Blocs / Mur / Barres / Sol

« Passe-temps »	« Passion »	« Perf »
Blocs : saut (sans appui) franchir (appui) acrobatie avant acrobatie arrière acrobatie latérale flow + e.giratoire **Mur (3aller/retour)Tps ?:** ↑ + → + ↓ franchissement (non acrobatique) élément de précision élément acrobatique fin du wallmouv **Barre :** forces maintien (équilibre) élan lâché (franchir) sortie **Sol :** - tracé en avant - tracé en arrière - Tracé latéral - tracé kick - Evolutions giratoires - Point forces/maintiens	**Blocs :** saut (sans appui) franchir (appui) acrobatie avant acrobatie arrière acrobatie latérale flow + e.giratoire **Mur (4aller/retour)tps ?:** ↑ + → + ↓ franchissement (non acrobatique) élément de précision élément acrobatique fin du wallmouv **Barre :** forces maintien (équilibre) élan lâché (franchir) sortie **Sol :** - tracé en avant - tracé en arrière - Tracé latéral - tracé kick - Evolutions giratoires - Point forces/maintiens	**Blocs :** saut (sans appui) franchir (appui) acrobatie avant acrobatie arrière acrobatie latérale flow + e.giratoire **Mur (5aller/retour)tps ?:** ↑ + → + ↓ franchissement (non acrobatique) élément de précision élément acrobatique fin du wallmouv **Barre :** forces maintien (équilibre) élan lâché (franchir) sortie **Sol :** - tracé en avant - tracé en arrière - Tracé latéral - tracé kick - Evolutions giratoires - Point forces/maintiens

Cette rencontre et son programme sont destinés aux freestyleurs à partir du niveau débutant/**PASSE TEMPS** ou 12 ans, s'entrainant 1 à 2 fois par semaine au minimum.
Les mouvements sont issus du **« répertoire technique » de la brochure technique du CRIFGYM »**, proposant des contenues très accessibles, aux éléments difficiles...

- Chaque équipe devra passer sur les 3 épreuves : **1.Imposé, 2.Choix, 3.Battle**
- Chaque pratiquant sera « valorisé numériquement » sur sa prestation

EPREUVES/ NIVEAUX	PASSE-TEMPS	PASSION	PERF
1. IMPOSÉ *(parcours chronométré type)*	• 1 tracé de sauts • 1 tracé de franchissements • 1 tracé d'acrobaties	• 1 tracé de sauts + franchissements • 1 tracé de franchissement + acrobaties	• 1 tracé de saut + franchissements • 1 tracé de sauts + franchissements + acrobaties
2. CHOIX *(45secs de tracé & contenu choisis tous en respectant les exigences ci-contres)*	• 2 sauts différents minimums • 2 déplacements par dessus différents • 1 déplacement par dessous • 2 rotations minimums dans 2 sens différents • 1 force • 1 maintien • 1 évolution giratoire	• 4 sauts différents minimums • 4 déplacements par dessus différents (hors variantes) • 2 déplacements par dessous différents • 3 rotations minimums, dans 3 sens différents • 2 rotations combinées (dans 2 axes différents) • 3 forces différentes • 3 maintiens • 2 évolutions giratoires	• 4 sauts différents minimums. • 5 déplacements par dessus différents (hors variantes) • 2 déplacements par dessous • 3 Rotations minimums dans 3 sens différents. • 3 rotations combinées (dans 3 axes différents) • 4 forces différentes • 3 maintiens • 4 évolutions giratoires
3. TEAM BATTLE *(2mins par team4F)*	• N figures réussies • N figures diversifiées (originales & artistiques) • N figures complexes • N combos	• N figures réussies • N figures diversifiées (originales & artistiques) • N figures complexes • N combos	• N figures réussies • N figures diversifiées (originales & artistiques) • N figures complexes • N combos

Cette rencontre et son programme sont destinés aux freestyleurs à partir du niveau intermédiaire ou confirmé/**PASSION** et 12 ans, s'entrainant 3 à 4 fois par semaine au minimum.
Les mouvements sont issus du **« répertoire technique » de la brochure technique du CRIFGYM »,** proposant des enchainements de figures de niveaux supérieurs,

- Chaque pratiquant devra s'exprimer sur les 4 supports :
  1. Blocs, 2. Mur, 3. Barres, 4. Sol
- Chaque pratiquant sera « valoriser numériquement » sur les performances artistiques,

SUPPORTS / NIVEAU	PASSE-TEMPS	PASSION	PERF
1. BLOCS *(franchissements horizontal, virtuosité & fluidité)*	• les déplacements saut & franchissements • les acrobaties	• les déplacements saut & franchissements • les acrobaties	• les déplacements saut & franchissements • les acrobaties
2. MUR *(franchissements vertical , équilibre & virtuosité)*	• Entrée • mouvements non acrobatiques /précisions/force & maintiens • franchissements acrobatiques • sortie	• Entrée • mouvements non acrobatiques /précisions/force & maintiens • franchissements acrobatiques • sortie	• Entrée • mouvements non acrobatiques /précisions/force & maintiens • franchissements acrobatiques • sortie
3. BARRES *(forces, élans & virtuosité)*	• Entrée • forces et maintiens • élans • Lâché • sortie	• Entrée • forces et maintiens • élans • Lâché • sortie	• Entrée • forces et maintiens • élans • Lâché • sortie
4. SOL (musique) *(combinaisons/rythme, virtuosité, force, équilibre & style,)*	• éléments non acrobatiques déplacements, forces & maintiens, évolutions giratoires • éléments acrobatiques avants, arrières & latéraux	• éléments non acrobatiques déplacements, forces & maintiens, évolutions giratoires • éléments acrobatiques avants, arrières & latéraux	• éléments non acrobatiques déplacements, forces & maintiens, évolutions giratoires • éléments acrobatiques avants, arrières & latéraux

SECTEUR RENCONTRE SPORTIVE

ROLE DE LA COMMISSION FREESTYLE GYM IDF

- Faire appliquer les réglementations de la rencontres sportives
- Organisation technique des compétitions inter-départementales et régionales
- Etablissement des organigrammes
- Assistances auprès des clubs organisateurs le jour des rencontres sportives

LICENCES

- Devront être prises en début de saison sportive.
- Tous les freestyleurs engagés en rencontres sportives,

la licence doit être prise et validée au moins 10 jours avant la date de la rencontre

- Vous ne pourrez pas engager un freestyleur si celui-ci n'est pas licencié.

- **la licence avec sa photo (e.licence), sera controlée sur chaque étape de la rencontre sportive, lors des rencontres en individuel et en équipe.**

ENGAGEMENTS

- Les responsables techniques et/ou salariés des structures déconcentrées sont dans la nécessité de connaître les effectifs, afin de pouvoir prévoir les organigrammes prévisionnels, quotas et l'accueil des compétitions dans un délai optimal.

Par conséquent, il est important de respecter les dates limites d'engagements.

DATE LIMITE DES ENGAGEMENTS EN RENCONTRE SPORTIVE

Les engagements pour les rencontres sportives doivent être faits par internet.
Les dates d'engagements sont fixées par le « CRIFGYM » (région).
Cependant, les « CD » (départements) ont la possibilité d'avancer ces dates.
Au delà de ces dates, il ne sera plus possible de s'engager.
A l'engagement les freestyleurs doivent être licenciés, auquel cas, ils ne pourront pas être engagés.

Types de rencontres & Catégories	Date limite des engagements	Auprès de qui?
OpenStyle équipe *finalité régional*	OpenStyle 1 - automne : dimanche 25 novembre 2018 OpenStyle 2 - été : dimanche 5 mai 2019	Région
DéfiStyle individuel *finalité régional*	DéfiStyle 1 - printemps : dimanche 28 avril 2019	
DéfiStyle équipe *finalité régional*		

FORFAITS

Tous forfaits doivent être déclarés via l'interface ENGAGYM.

- Jusqu'à 10 jours avant la rencontre sportive, le droit d'engagement ne sera pas à régler et il n'est pas nécessaire de présenter un certificat médical.

- **A moins de 10 jours avant la rencontre sportive, le droit d'engagement sera dû et un certificat médical doit être présenté.**
Une amende sera imputée au club si le certificat médical n'est pas présenté.

MODIFICATION DE LA COMPOSITION D'EQUIPE

DEFISTYLE CRIFGYM:

Les modifications sont à réaliser sur l'interface ENGAGYM, jusqu'à 5 jours avant la date de la rencontre. Seules les modifications sont à réaliser via la l'interface ENGAGYM. Seules les modifications conformes à la réglementation et validées seront prises en compte.

A moins de 5 jours, seules les modifications liées à un remplacement de freestyleurs pour des raisons médicales seront acceptées.
En conséquence, un certificat médical doit être fourni. Sans certificat médical (y compris le jour même de la rencontre), le club ne pourra pas modifier la composition de son équipe.

Pour toutes les rencontres sportives par équipe, un seul changement de nom sur la feuille de match est autorisé entre chaque niveau géographique (départemental, régional...). L'ajout d'un nom dans une ligne vide n'est pas considéré comme un changement. Un seul ajout de nom dans une ligne vide est autorisé entre chaque niveau géographique.

OPENSTYLE CRIFGYM :

Toutes les modifications sont à réaliser via l'interface ENGAGYM, jusqu'au jour même de la rencontre. Il n'est pas nécessaire de présenter un certificat médical pour toute modification d'équipe.

REGLEMENTS DES ENGAGEMENTS

Pour toutes les rencontres sportives inter-départementales et régionales, les engagements sont à régler AVANT LA DATE LIMITE DES ENGAGEMENTS. Suite à l'évenement une facture sera envoyée au club. Aucun ne règlement sera accepté sur le lieu de la compétition.

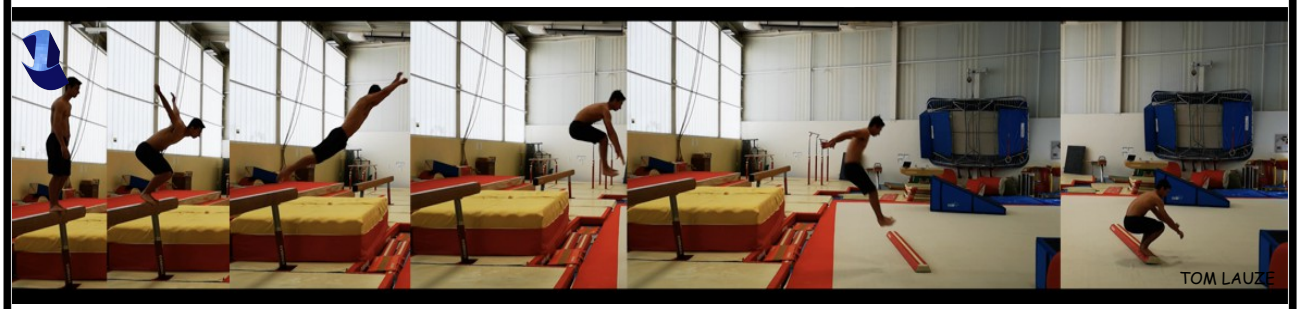
Paiement auprès du CRIGYM :

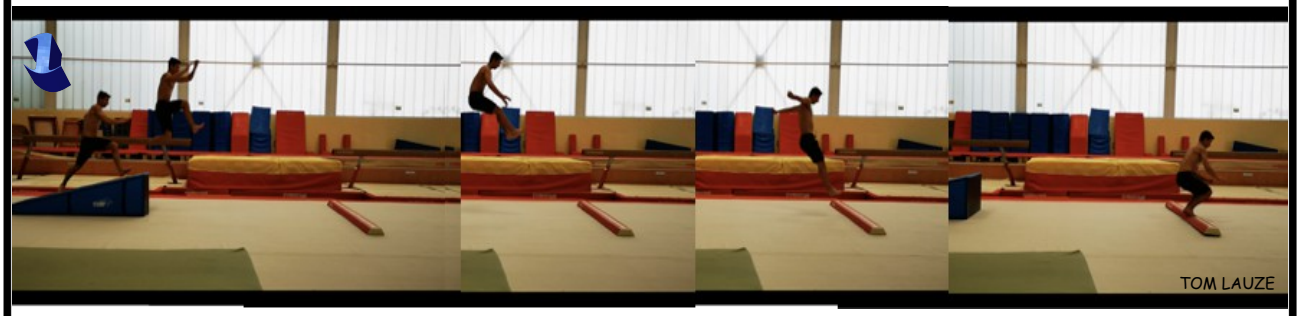
- Chèque (à l'ordre du CRIFGYM - 21 avenue Pierre CURIE, 78210 SAINT CYR l'ECOLE)
- Virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A) à privilégier

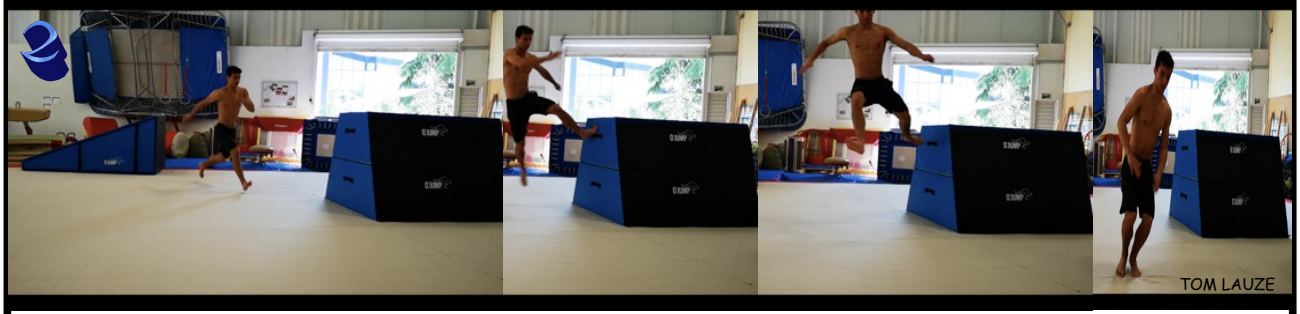
REPERTOIRE TECHNIQUE DE BASES

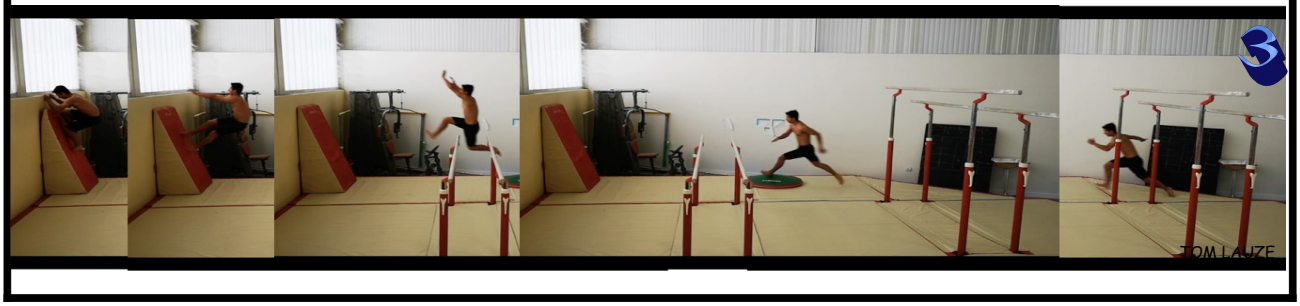
1.A) FAMILLE DES DÉPLACEMENTS – LES SAUTS

1.« SAUTS DE PRÉCISIONS », 2.« TIC TAC », 3.« SAUT DE BRAS »



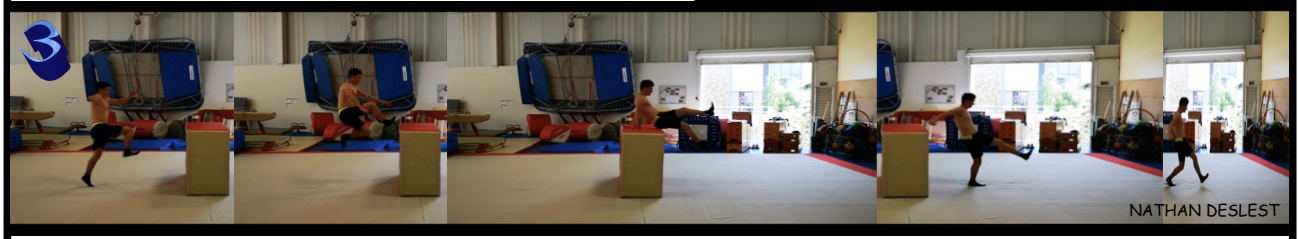


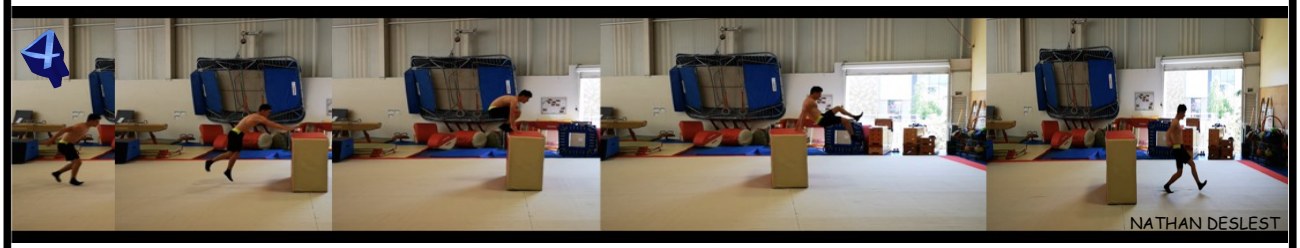




1.B) FAMILLE DES DÉPLACEMENTS – LES FRANCHISSEMENTS

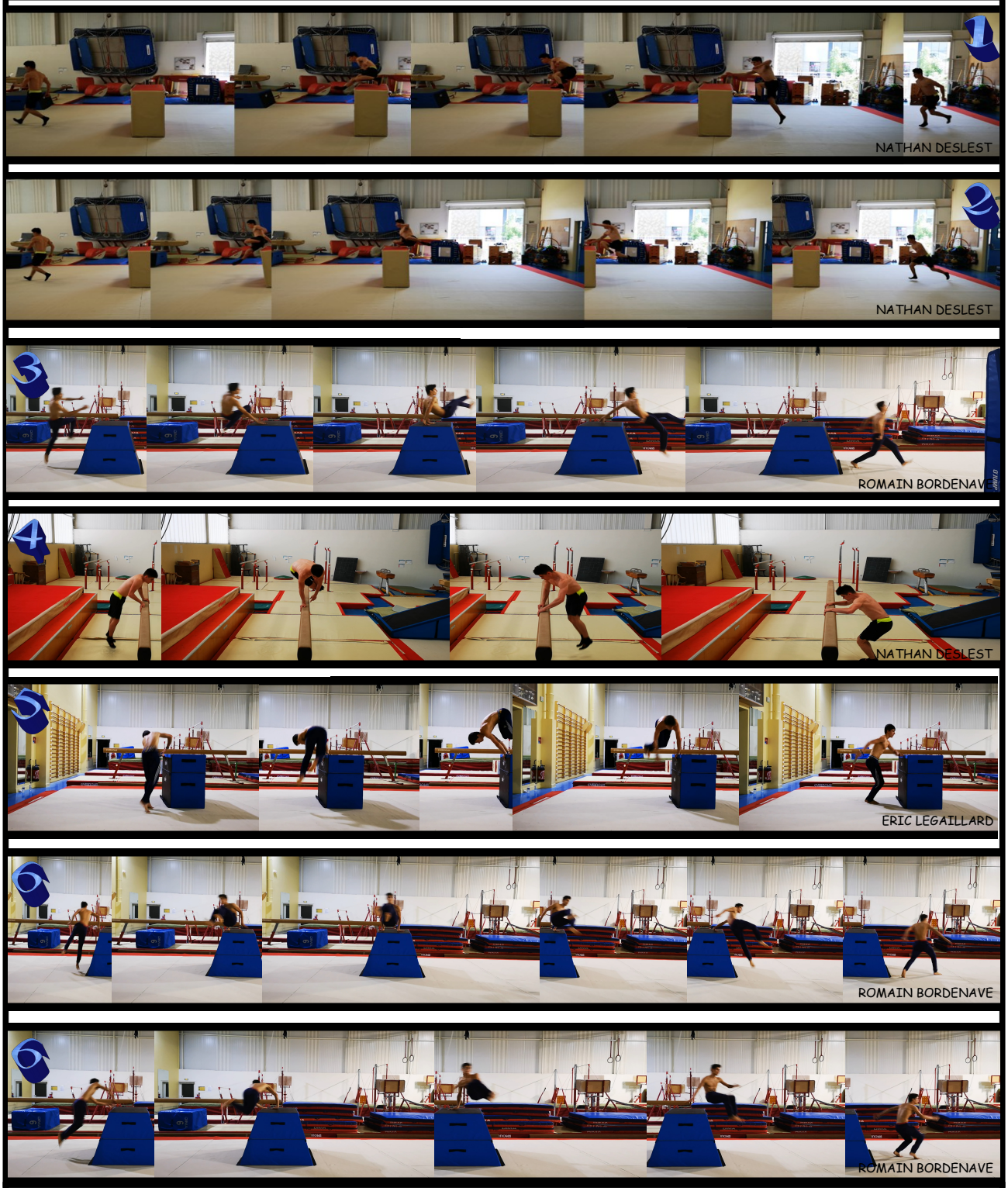
1.« SAUT DE CHAT », 2.« KONG », 3.« DASH »,
4.« KASH », 5.« PASSE MURAILLE »





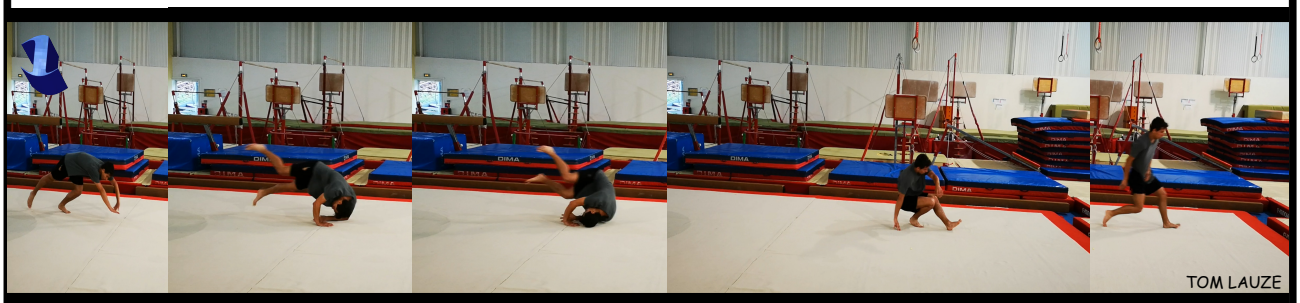
1.C) FAMILLE DES DÉPLACEMENTS – LES FRANCHISSEMENTS

1.« PASSEMENT FLUIDE », 2.« PASSEMENT RAPIDE », 3.« PASSEMENT LAZY », 4.« PASSE BARRIERE », 5.« PALM SPIN », 6.« REVERSE »



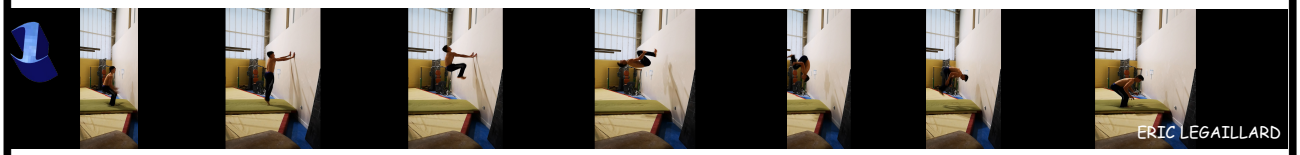
2.A) FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS AVANTS

1.« CHUTE AVANT », 2.« SALTO AVANT », 3.« WEBSTER »



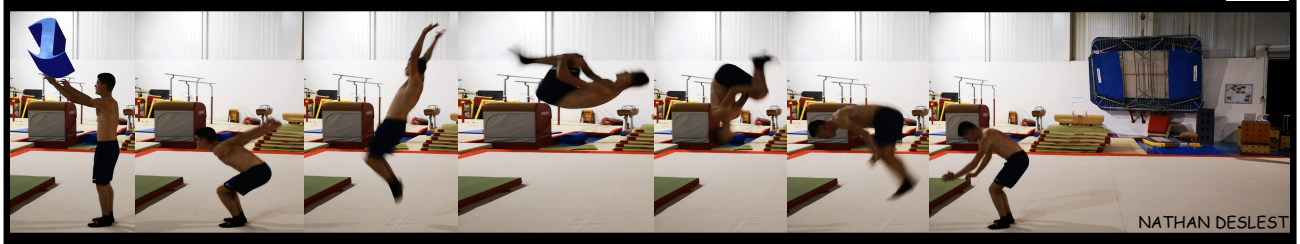
2.B.1 FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS ARRIÈRES

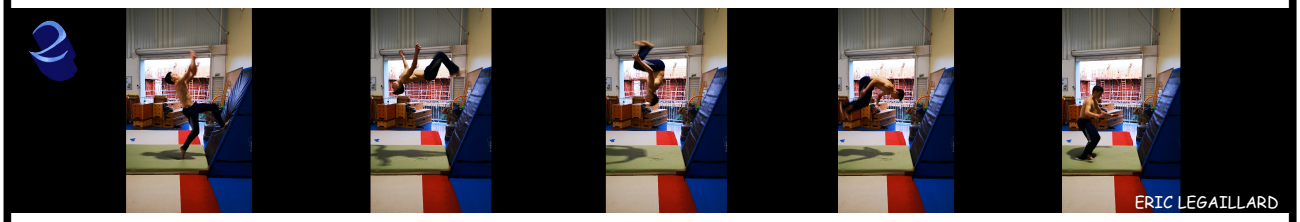
1.« PALM FLIP », 2.« PALM DROP »

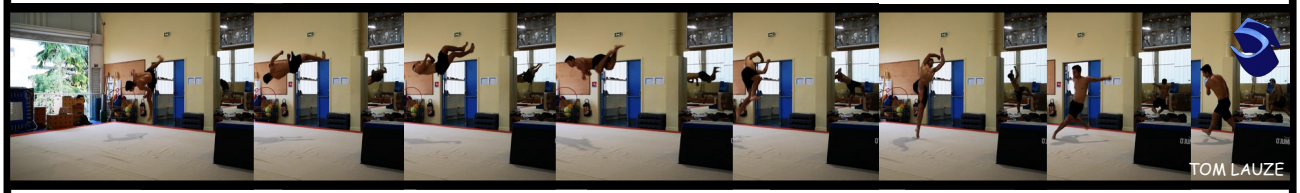


2.B.2 FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS ARRIÈRES

1.« BACKFLIP », 2.« WALLFLIP », 3.« GAINER TRACASSÉ », 4.« GAINER PIED/LUNE », 5.« CORK »

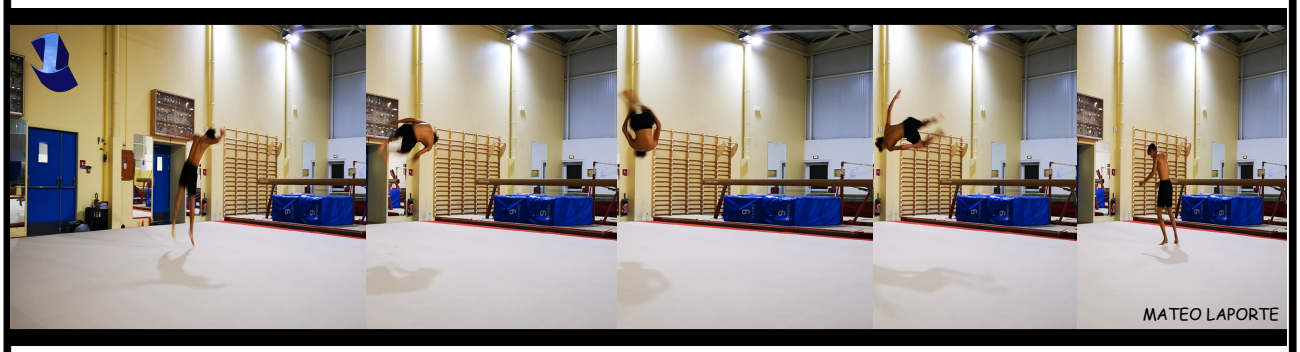


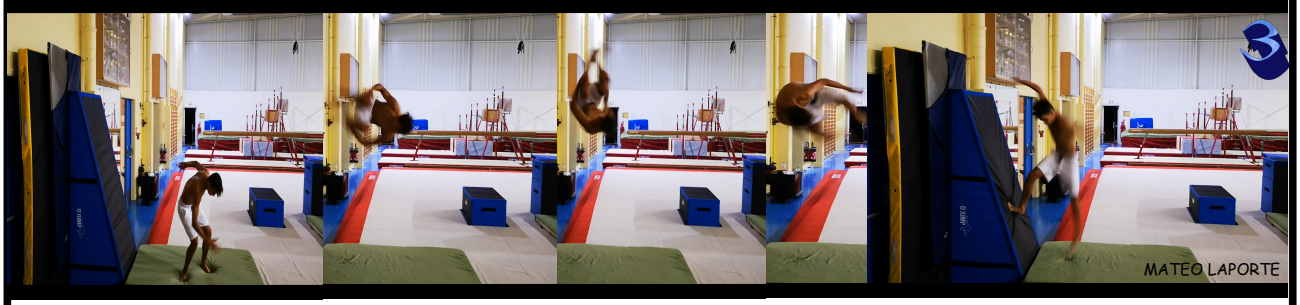


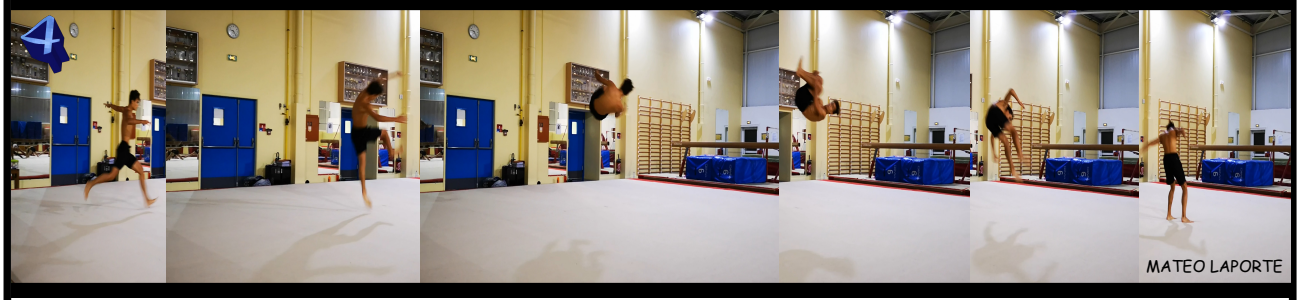


2.C-1) FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS LATERALES

1.« SIDE FLIP », 2.« WALL SPIN », 3« WALL SIDE FLIP », 4.« O'CLOCK »

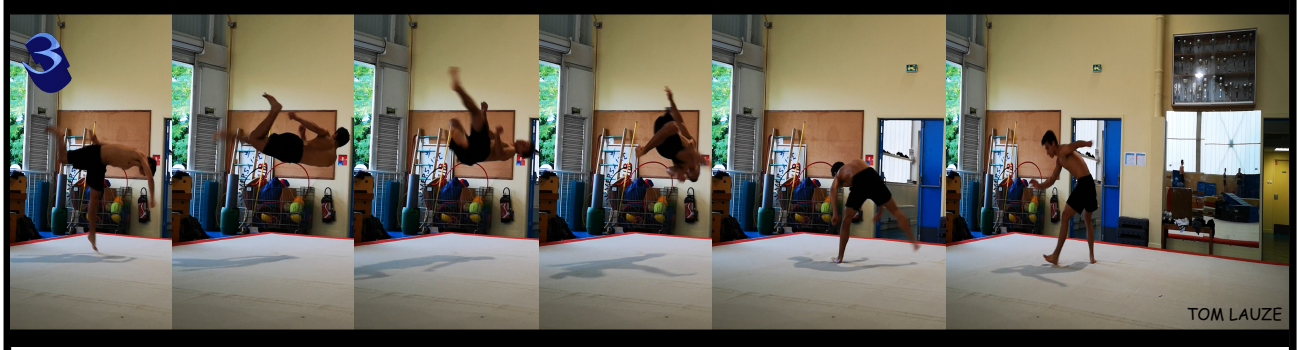


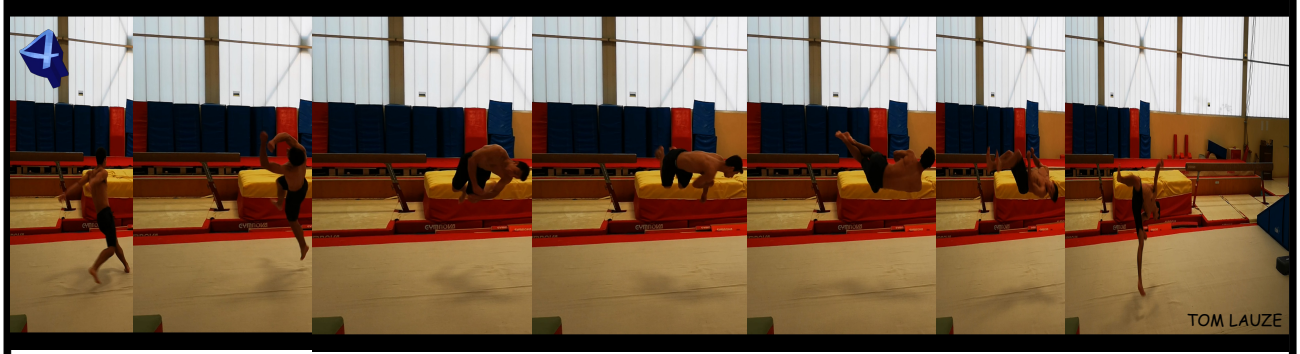




2.C-2) FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS LATERALES

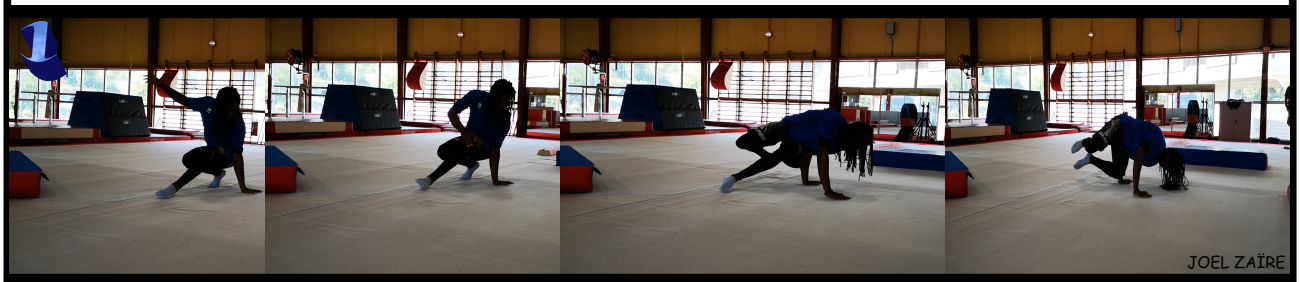
1.« AERIAL », 2.« BUTTERFLY », 3.« B-TWIST », 4.« B-TWIST PIED/LUNE »

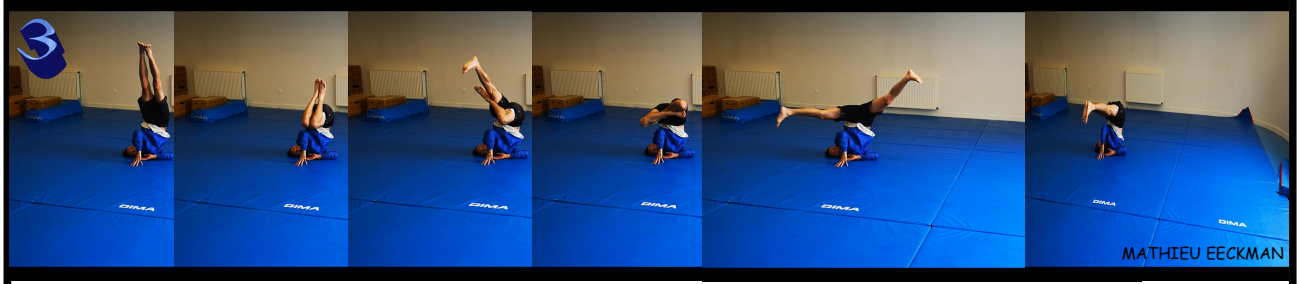




3.1) FAMILLE DES MAINTIENS & FORCES –

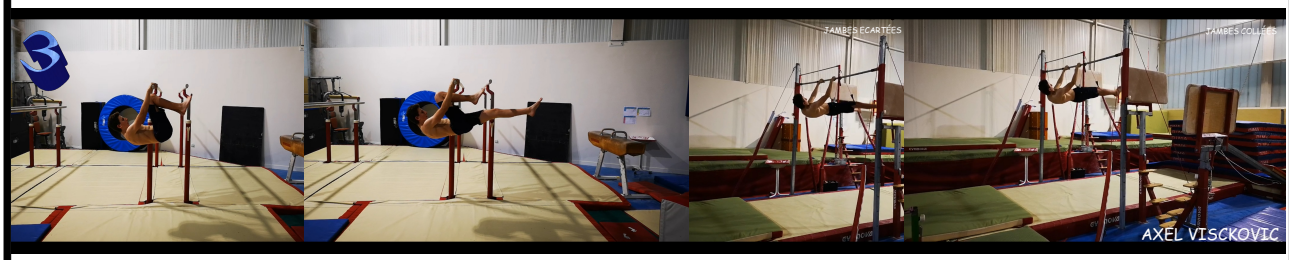
1.« BABY FREEZE », 2.« POIRIER », 3.« SOULDER FREEZE », 4.« AAM »





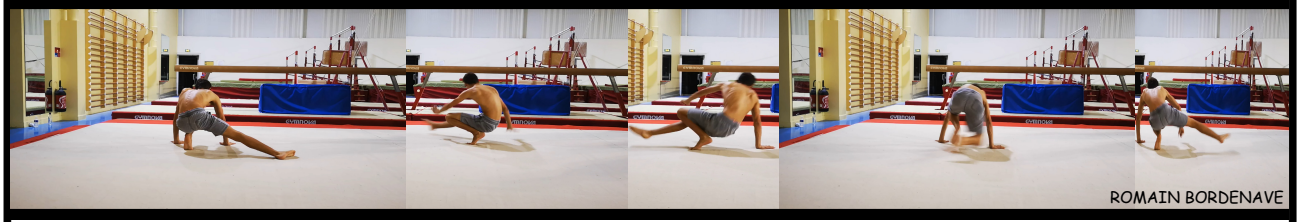
3.2) FAMILLE DES MAINTIENS & FORCES –

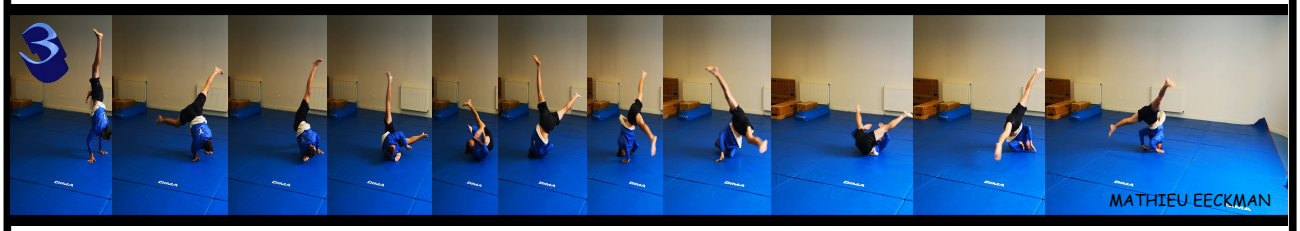
1.« EQUERRE », 2.« MUSCLE UP »,
3.« PLANCHE FACIALE » 4.« PLANCHE DORSALE », 5.« DRAPEAU »

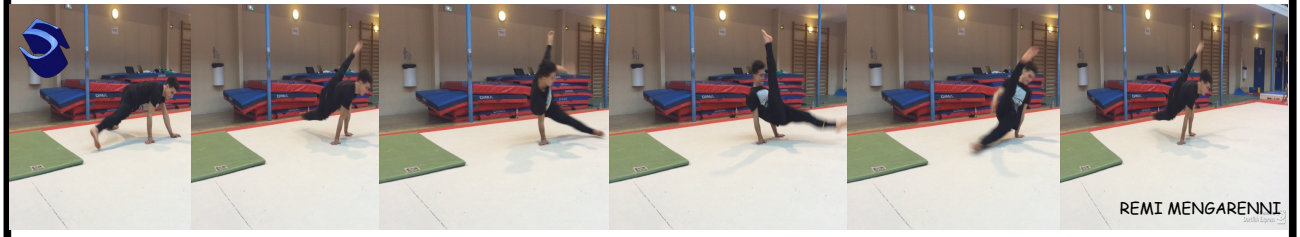


4. FAMILLE DES EVOLUTIONS GIRATOIRES–

1.« SIXSTEP », 2.« CERCLE 1 JAMBE », 3.« WINDMILL », 4.« VALSE DU BREAK », 5.« CERCLE THOMAS »







REMERCIEMENTS HUMAINS :

MARLENE COMTE, MARLENE PERON, JOEL ZAIRE,
LYESS EL KAROUI-LEDOUX, LAURE GUERVIN-BOIZOT,
DJAMEL LOUCIF, THOMAS DESFORGES

REMERCIEMENTS STRUCTURES :