

**FFGym** Région **IDF**  
**Gymnastique Rythmique**

# COUPES niv. 3

# FORMATIONS 80

8 février 2026

étape 1 - Secteur 1

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

**Centre des  
bords de Marne**  
Le Perreux-sur-Marne



MC  
MON CLUB

Crédit Mutuel

AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT

CROS  
ÎLE-DE-FRANCE

MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE  
ASSOCIATIVE

Le Perreux  
sur-Marne  
Ville d'expressions

Quattro

GYMNOVA

Région  
Île-deFrance

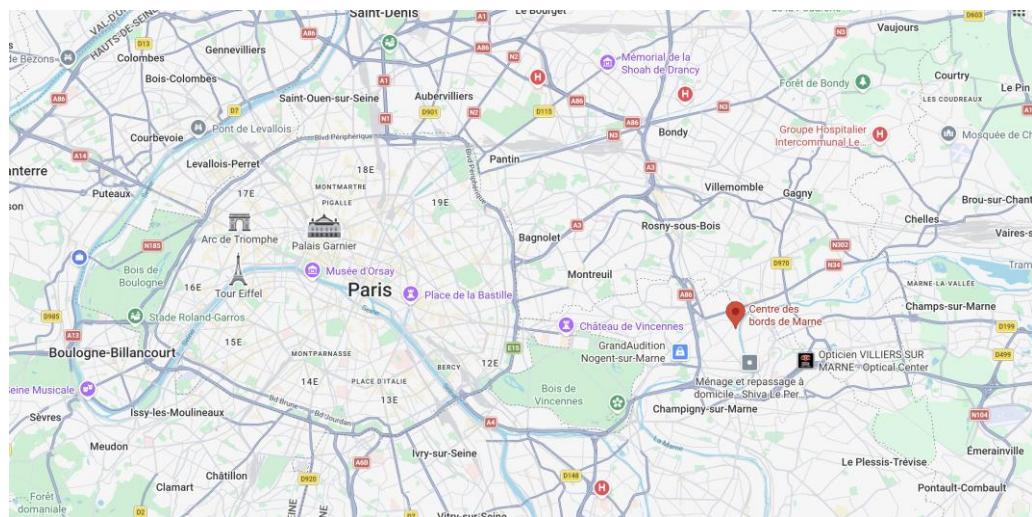
# 📍 ADRESSE :

## GYMNASE

Centre des bords de marne ( CDBM )

2 rue de la prairie

94170 Le-Perreux-sur-Marne.



## RECOMMANDATIONS

Parking gratuit à disposition (environ 100 places)



Une buvette, organisée par le club d'accueil, sera à la disposition des participantes.



Dans le cadre du plan Vigipirate, il peut être demandé une ouverture des sacs à l'entrée.

---

# INFORMATIONS

---

## RESPONSABLES - SECTEUR 1 :

---

Laetitia SAUZÉDE : [laetisauzede@gmail.com](mailto:laetisauzede@gmail.com)

Pascale ARNAUD : [pascalearnaud@aol.com](mailto:pascalearnaud@aol.com)

## 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.

## TENUES

---

Les gymnastes sont prié(e)s d'amener leur corde et une paire de baskets propres.

## ENGAGEMENTS

---

### REGLEMENT

---

Le paiement des engagements pourra être effectué soit par virement bancaire, soit par carte bancaire. Une facture vous sera délivrée. Nous vous encourageons à **payer à réception de facture**.

-  Règlement directement via EngaGym : [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)
-  Règlement par Carte Bancaire : sur le site du CRIFGYM : [www.crif-ffgym.com](http://www.crif-ffgym.com)
-  Règlement par virement : IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A

Préciser dans le libellé du virement, du paiement en ligne :

Le nom du club + son numéro d'affiliation fédéral + la compétition + la discipline concernée.

## 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 les responsables citées plus haut

Jusqu'au 29 janvier 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 30 janvier 2026 : 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 Mme Danièle AYEL : [daniele-ayel@crif-ffgym.fr](mailto:daniele-ayel@crif-ffgym.fr), au plus tard le mardi suivant la compétition. Indiquer le club, la catégorie et le niveau de la gymnaste concernée.

## MUSIQUES :

---

### **Coupe niveau 3**

- Télécharger sur DJGym

### **Rattrapages CF4**

- Support : clé USB avec le nom du club
- Dépôt : dès l'arrivée du club à la table de sonorisation

## PRISES DE VUES

---

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

# JUGEMENT

## Réunion des juges : dimanche 8 février à 8h40

- Tous les clubs doivent fournir un juge sur toute la journée et les clubs :
  - Les Lilas
  - La Salésienne de Paris
  - Association Fertoise
  - Crécydoivent en fournir 2

**Les juges s'inscrivent sur Engagym avant le 2 février 2026**

- Tou.te.s les juges officiant dans la journée doivent assister, en tenue réglementaire, à la réunion des juges. Éviter les jupes pour les juges notant les tests physiques.
- Le niveau de juge demandé est minimum juge 1 sauf pour les clubs avec des CF4 prévoir un juge 2 minimum.



Talons interdits

**Dans l'objectif de fournir un jury complet respectueux du travail des entraîneurs et des gymnastes nous avons dû solliciter les clubs ayant le plus de gymnastes engagées et leur demander un second juge. Merci à eux.**

### JURY CF4 :

**JURY CF4 :** Les juges noteront le ML puis l'engin.

	ML	ENGIN
DB	Franconville	Franconville
	Val d'Europe	Val d'Europe
DA		Anthony
		Cergy-Pontoise
ARTISTIQUE	Bois Colombes	Bois Colombes
	Union Athlétique du Chantier	Union Athlétique du Chantier
	Anthony	
	Cergy Pontoise	
EXECUTION	Achères	Achères
	Crecy	Crecy
	Ermont	Ermont
	La Salésienne de Paris	La Salésienne de Paris

## JURY CF3 :

	JURY 1	JURY 2
<b>DB1</b>	Association Fertoise	Union Athlétique du Chantier
<b>DB2</b>	Les-Lilas	GR Val d'Europe
<b>EXE1</b>	Bois-Colombes	Crégy-Lès-Meaux
<b>EXE2</b>	Argenteuil	Sèvres

## JURY TESTS PHYSIQUES CF3 ET 4 :

TESTS PHYSIQUES			
<b>Ecart Droit / Gauche / Facial</b>	Cergy-Pontoise	Villemomble	Les Lilas
<b>Fermeture</b>	Franconville	Crecy	
<b>Détente</b>	Fosses Marly		
<b>Sautillers / Epaules</b>	Ermont		
<b>Pont</b>	Achères	Association Fertoise	
<b>Course 20m</b>	La Salésienne de Paris	Anthony	
<b>Gainage (CF3) – Pointe de pieds (CF4)</b>	Crécy	La Salésienne de Paris	

## JURY TESTS ENGINS CERCEAU ET RUBAN

A1	A2	A3	A4
GR Val d'Europe	Union Atlantique du Chantier	Crégy-Lès-Meaux	Sèvres
Crécy-La-Chapelle	Achères	La Salésienne de Paris	Ermont

B1	B2	B3	B4
Franconville	Fosses-Marly	Association Fertoise	Les Lilas
Bois-Colombes	Les-Lilas	Anthony (rotation CF4) La salésienne de Paris (rotation CF3)	Cergy-Pontoise

+ 2 secrétaires : Crecy et Association Fertoise

## RAPPEL DES ELEMENTS ESSENTIELS AU CERCEAU, RUBAN ET DES DIFFICULTES CORPORELLES AU ML (CF3)

### A CONNAITRE ET SAVOIR JUGER PAR LES JUGES DB (VIDEOS DISPONIBLES SUR LE SITE DE LA FFG- BASE DOCUMENTAIRE-CF)

<b>ML CF3</b>		
GROUPES CORPORELS	DC de base : Valeur 3 points	BONUS (1PT PAR BONUS)
EQUILIBRE	Arabesque	Sur $\frac{1}{2}$ pointe
	Y Pied plat par développé	Sur $\frac{1}{2}$ pointe En battement
PIVOT	Pivot retiré en-dehors 1 tour	Par $\frac{1}{2}$ tour supplémentaire
	Pivot attitude en-dedans 1 tour	Par $\frac{1}{2}$ tour supplémentaire
SAUT	Petit enjambé 120° par battement	180° et + Enjambé boucle ou cambré
	Saut de biche appel 2 pieds	Biche boucle ou cambré

<b>CF3</b>		
	<b>CERCEAU</b>	<b>RUBAN</b>
Elément 1	Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste-épaule- dos	Dans le plan frontal, 2 à 4 ircumductions avec franchissements en marchant suivis d'un mouvement en 8 dorsal/frontal, ou l'inverse.
Elément 2	Dans le plan sagittal, Élan, Rétro	Dans le plan horizontal, circumduction en spirales (avec ou sans cambrir).
Elément 3	Toupies, main ouverte avec changement de main dans le dos	Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente des serpentins devant soi jusqu'au sol, les remonter devant soi sur place.
Elément 4	Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale, $\frac{1}{2}$ circumduction vers le haut et l'arrière	Roulement de la baguette sur les 2 bras parallèles devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement.
Elément 5	Dans le plan sagittal, lancer par élan, rattrapé au choix	Dans le plan frontal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, rattraper de l'autre main (sur place ou après un pas).
Elément 6	Petit lancer en renversement (minimum 1 tour), rattrapé au choix	Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban devant soi.

CF4		
	CERCEAU	RUBAN
Elément 1	Long roulement devant le corps sur les 2 bras (avec ou sans pas).	Circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur ».
Elément 2	Long roulement derrière la tête sur les 2 bras (avec ou sans pas).	Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras, changement de plan devant soi.
Elément 3	Toupies main ouverte, à l'oblique haute, sans transmission.	« Tire-bouchon » « Epéiste ».
Elément 4	Rotations autour d'un point avec transmission de la main à une autre partie du corps autre que la main, ou inversement.	Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, $\frac{1}{2}$ tour, rattraper.
Elément 5	Dans le plan sagittal, lancer à partir d'une seule rotation arrière, rattrapé au choix.	Lancer Boomerang au choix.
Elément 6	Lancer en renversement	Lancer au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou vers l'arrière par le tissu, rattrapé au choix.

## AIDE A LA NOTATION

---

<b>Enchaînements Coupe Niveau 4</b>	Notation code FIG (voir programme Nat 10/11 ans)
<b>Enchaînement ML Coupe Niveau 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUGE DB - DC sur base de 3 pts + Bonus</li> <li>- JUGE EXE - Notation code FIG</li> <li>- ART - Pas de notation</li> </ul>
<b>Tests Techniques</b>	2 juges notent à la fois l'élément essentiel et son exécution. Base à 3 pts à laquelle on enlève les pénalités si besoin et on ajoute les bonus si présentés.

## FICHES DE NOTATION A APPORTER – POUR CHAQUE GYMNASTE

---

Imprimer une feuille de chaque type par gymnastes (et les découper pour TEST PHYSIQUES et ML)  
Bien indiquer les DC pour le ML.

### CF 3 - TESTS PHYSIQUES

NOM-Prénom	
------------	--

NOM du CLUB	
-------------	--

### TESTS « DYNAMIQUES »

Détente horizontale en cm	
------------------------------	--

Sautillés	
-----------	--

Gainage En secondes	
------------------------	--

Course de 20m en 100ème de seconde	
---------------------------------------	--

### TESTS « SOUPLESSE »

Écart droit surélevé en cm ( + ou – avec 1 décimale)	
---	--

Écart gauche surélevé en cm ( + ou – avec 1 décimale)	
--	--

Écart facial en cm ( + ou – avec 1 décimale)	
---	--

Fermeture tronc/jambes en cm ( + ou – avec 1 décimale)	
--	--

Pont en cm (avec 1 décimale)	
---------------------------------	--

Pointes de pied en cm (avec 1 décimale)	
--	--

### CF 3 – DB MAINS LIBRES

NOM-Prénom		PRAT A <input type="checkbox"/>
NOM du CLUB		PRAT B <input type="checkbox"/>

Entourer le bon praticable

6 DC ML <i>3 pts chacune</i>	BONUS <i>1pt par Critère</i>	Juge 1		Juge 2	
		D : NOTE DE DEPART BASE+ BONUS	P : PEN. Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS	D : NOTE DE DEPART BASE+ BONUS
<b>NOTE DIFFICULTE</b> <i>(Addition du total points des 6 difficultés)</i>		/ 18		/ 18	

Signature J1 :

Signature J2 :

NOM-Prénom							
NOM du CLUB							

## TESTS TECHNIQUES CF3 RUBAN

<b>6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun</b>	<b>BONUS 1pt par Critère 2pts par tr sous l'engin</b>	<b>D : NOTE DEPART BASE+BONUS</b>	<b>P : PENA. Fautes Exé. X 10</b>	<b>T =D-P TOTAL POINTS</b>	<b>D : NOTE DEPART BASE+BONUS</b>	<b>P : PENA. Fautes Exé. X 10</b>	<b>T =D-P TOTAL POINTS</b>
Elan, circumduction, mouvement en 8	Critères DA						
Spirales	Critères DA						
Serpentins	Critères DA						
Maniement divers (roulement baguette)	Long roulement Critères DA						
Echapper	Critères DA						
Petit Lancer Boomerang	Boomerang intégral Critères DA sur le lancer						
<b>TOTAL RUBAN</b>		<b>Note finale Juge 1</b>			<b>Note finale Juge 2</b>		

## TESTS TECHNIQUES CF3 CERCEAU

<b>6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun</b>	<b>BONUS 1pt par Critère 2pts par tr sous l'engin</b>	<b>D : NOTE DEPART BASE+BONUS</b>	<b>P : PENA. Fautes Exé. X 10</b>	<b>T =D-P TOTAL POINTS</b>	<b>D : NOTE DEPART BASE+BONUS</b>	<b>P : PENA. Fautes Exé. X 10</b>	<b>T =D-P TOTAL POINTS</b>
Roulement sur le corps	passage bras-épaule-dos Critères DA						
Roulement plan sagittal sol	Critères DA						
Rotat. toupie chgt de mains	Critères DA						
Rotations autour d'un point	Vers l'AV Critères DA						
Lancer par élan	Rotation (360°) – Crit R DB au lancer ou rattrapé						
Lancer par renversement	Rotation (360°) - Crit R DB au lancer ou rattrapé						
<b>TOTAL CERCEAU</b>		<b>Note finale Juge 1</b>			<b>Note finale Juge 2</b>		

## Ordre de passage nominatif - GR - IDF ETAPE 1 COUPES 3 ET CF 3/4 ML secteur 1 du 08/02/2026 au 08/02/2026 - LE PERREUX

08/02/2026

Plateau

CF4 - 09:30

Subdivision 1 : 09:30 - 10:18

Categories:

Rotation 1: 09:30 - 09:50

COUPE FORMATION 4 MAINS LIBRES puis CERCÉAU ou BALLON	
Mathilde DOBO - Mains Libres	ALBONAISE GYMNASTIQUE DE FRANCONVILLE
Nyilia LOUMINGOU - Mains Libres	GR VAL D'EUROPE
Mathilde DOBO - Cerceau	ALBONAISE GYMNASTIQUE DE FRANCONVILLE
Nyilia LOUMINGOU - Ballon	GR VAL D'EUROPE

Entrainement praticable tests - 9:55  
Tests techn 2 engins - 10:05

PRATICABLE A1	PRATICABLE A3	PRATICABLE B1	PRATICABLE B3
Emy CHEVALIN ANTONY GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	Emma GUEGAN UNION ATHLETIQUE DU CHANTIER Lela HERMAN KALALAMPATU TSHILEWU UNION ATHLETIQUE DU CHANTIER	Eryn MALGORN GR VAL D'EUROPE Nyilia LOUMINGOU - Ballon GR VAL D'EUROPE	Amelia NGO GR VAL D'EUROPE Capucine WATREMEZ GR VAL D'EUROPE
PRATICABLE A2	PRATICABLE A4	PRATICABLE B2	PRATICABLE B4
Mathilde DOBO - Cerceau ALBONAISE GYMNASTIQUE DE FRANCONVILLE	Maia ALLAMELE TOISON CERGY-PONTOISE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	Polina ROKHMISTROVA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE BOIS COLOMBES SPORTS Constance SEDOGBO GYMNASTIQUE RYTHMIQUE BOIS COLOMBES SPORTS	Mila JELENKOVIC GR VAL D'EUROPE Ilyana SIMON BRINDEL GR VAL D'EUROPE

*Dès la fin de leurs tests techniques, les gymnastes se présentent aux ateliers tests physiques*

Pause - 10:18

## Ordre de passage nominatif - GR - IDF ETAPE 1 COUPES 3 ET CF 3/4 ML secteur 1 du 08/02/2026 au 08/02/2026 - LE PERREUX

08/02/2026

Plateau

CF3 - 2018-2017 Gp 1 - 10:30

Subdivision 1 : 10:30 - 12:06

Categories: Coupe Niveau 3,Coupe Niveau 3 2

Rotation 1: 10:30 - 12:06

COUPE NIVEAU 3 2018 MAINS LIBRES		COUPE NIVEAU 3 2017 Gp 1 MAINS LIBRES	
1	Safia GALLEN - Mains Libres ARGENTEUIL-COMAGR	2	Emma HUBER - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS
3	Anais AMARA - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	4	Lea BRAUD - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
5	anna GEFROY - Mains Libres GR VAL D'EUROPE	6	Janna MAHFOUD - Mains Libres ARGENTEUIL-COMAGR
7	Alicia DIAS GOMES - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS	8	Ricel TEBIB - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
9	Assia FORLINI - Mains Libres VILLEMOMBLE-VSG	10	Milena CHAING - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
11	Ayla DABEK - Mains Libres CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR	12	Margaux DENICOURT DANISOVA - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
13	Anaelle THOUVENIN - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	14	Nina SEILLERY - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR
15	Izia L'EXACT - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	16	Margaux DEMENET - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
17	Lyann renee AKOMO - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR	18	Louis MASLARSKI - Mains Libres JEUNE SEVRIENNE
19	Chloé CHEVRIER - Mains Libres PARIS 12-UAC	20	Inaya ZEKRI - Mains Libres CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
21	Aliya GHAZI - Mains Libres GR VAL D'EUROPE	22	Eyla BOUGHAR - Mains Libres VILLEMOMBLE-VSG
23	Kara PIERRE - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	24	Keira QUELENNEC TOUENTI - Mains Libres CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
25	Lyah FORGARD - Mains Libres JEUNE SEVRIENNE	26	Jasleen SINGH - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR
27	Eden GRANGER - Mains Libres PARIS 12-UAC	28	Nalia TEICHER HAYAT - Mains Libres PARIS 12-UAC
29	Célio LE DEVEHAT - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	30	Léa CHAUDAT - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
31	Eliana BAZILE - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS	32	Manon WEBER YESIDLAL - Mains Libres BOIS COLOMBES-GR BCS
33	Mila ALMEIDA MARTINS - Mains Libres GR VAL D'EUROPE	34	Ioana CUPSA - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR
35	Joséphine GOYARD KRUSZYNSKI - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	36	Laynisse TAREAU - Mains Libres CERGY PONTOISE-CPGR
37	Camille METAIS - Mains Libres PARIS 12-UAC	38	Lola PICARD - Mains Libres JEUNE SEVRIENNE
39	Gina PETROVSKI - Mains Libres PARIS 12-UAC	40	Maelya GAMORI - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
41	Enaïs DEMOY - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY		
42	Romane COLLET - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY		
43	Elyha BAKHAYOKHO - Mains Libres CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR		
44	Elina DEWOLF - Mains Libres GR VAL D'EUROPE		

*Après leur passage de leur  
enchaînement aux Mains  
Libres , les gymnastes se  
présentent dès que possible  
aux tests physiques*

Palmarès - 12:06

Entrainement praticable tests - 12:45  
Tests techn 2 engins Groupe 1 - 12:55

PRATICABLE A1	PRATICABLE A3	PRATICABLE B1	PRATICABLE B3
Anais AMARA LES DEMOISELLES DES LILAS	Lea BRAUD RYTHMIC'S CLUB CRECY	Chloé CHEVRIER PARIS 12-UAC	Inaya ZEKRI CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
Milena CHAING LES DEMOISELLES DES LILAS	Margaux DENICOURT DANISOVA RYTHMIC'S CLUB CRECY	Eden GRANGER PARIS 12-UAC	Keira QUELENNEC TOUENTI CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
Léa CHAUDAT LES DEMOISELLES DES LILAS	Margaux DEMENET RYTHMIC'S CLUB CRECY	Camille METAIS PARIS 12-UAC	Ayla DABEK CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
Izia L'EXACT LES DEMOISELLES DES LILAS	Maelya GAMORI RYTHMIC'S CLUB CRECY	Gina PETROVSKI PARIS 12-UAC	Elyha BAKHAYOKHO CERGY LES MEAUX-ACSLDCLM GR
Ricel TEBIB LES DEMOISELLES DES LILAS	Anaelle THOUVENIN RYTHMIC'S CLUB CRECY	Nalia TEICHER HAYAT PARIS 12-UAC	Assia FORLINI VILLEMOMBLE-VSG
	Kara PIERRE RYTHMIC'S CLUB CRECY		Eyla BOUGHAR VILLEMOMBLE-VSG
PRATICABLE A2	PRATICABLE A4	PRATICABLE B2	PRATICABLE B4
Célio LE DEVEHAT LES DEMOISELLES DES LILAS	Louisa MASLARSKI JEUNE SEVRIENNE	Emma HUBER BOIS COLOMBES-GR BCS	Ioana CUPSA CERGY PONTOISE-CPGR
Joséphine GOYARD KRUSZYNSKI LES DEMOISELLES DES LILAS	Lola PICARD JEUNE SEVRIENNE	Manon WEBER YESIDLAL BOIS COLOMBES-GR BCS	Laynisse TAREAU CERGY PONTOISE-CPGR
Aliya GHAZI GR VAL D'EUROPE	Lyah FORGARD JEUNE SEVRIENNE	Alicia DIAS GOMES BOIS COLOMBES-GR BCS	Jasleen SINGH CERGY PONTOISE-CPGR
anna GEFROY GR VAL D'EUROPE	Enaïs DEMOY RYTHMIC'S CLUB CRECY	Eliana BAZILE BOIS COLOMBES-GR BCS	Lyann renee AKOMO CERGY PONTOISE-CPGR
Mila ALMEIDA MARTINS GR VAL D'EUROPE	Romane COLLET RYTHMIC'S CLUB CRECY	Safia GALLEN ARGENTEUIL-COMAGR	
Elina DEWOLF GR VAL D'EUROPE			

Pause - 13:35

## Ordre de passage nominatif - GR - IDF ETAPE 1 COUPES 3 ET CF 3/4 ML secteur 1 du 08/02/2026 au 08/02/2026 - LE PERREUX

08/02/2026

Plateau

CF3 - 2015-2016-2019-2017 Gp 2 - 14:30

Subdivision 1 : 14:30 - 15:58

Categories: Coupe Niveau 3 3,Coupe Niveau 3 4,Coupe Niveau 3 5

Rotation 1: 14:30 - 15:58

COUPE NIVEAU 3 2015/2016 - 2019 MAINS LIBRES	
1	Charlie YAZIGI - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS
3	Jeanne PERRET - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS
5	Maryam DIARRA - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF
7	Hilary NANA - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT
9	Maeve WALUNGISA - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE
11	Soline DRELON - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT
13	Victoria LAI - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS
15	Chloé TRINH VO - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS
17	Augustine AUTRET - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS
19	Eloïse RODDE - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT
21	Rawane GRIRA - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS
23	Ambre DUPUIS - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF
25	Adele HERVE - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT
27	Primerose GAUDU - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
29	Salome PECRIAUX BOISNOIR - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE
31	Alice BARINOVA-JORGE - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF
33	Lindsay MISSE - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE
35	Ana ANDRADE TAVARES - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS
37	Kamelia DAOUDI - Mains Libres VILLEMONBLE-VSG
39	Lyna FRERE - Mains Libres GR VAL D'EUROPE
41	Saysana BEAUVIN - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT
43	Elyya BEJAOUI - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS

COUPE NIVEAU 3 2017 Grp 2 MAINS LIBRES	
2	Elise GHAZI - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM
4	Eva FORESTIER - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF
6	Nelia JIMENEZ - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
8	Astri KPOSSA - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
10	Rakia SOW - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF
12	Capucine GAILLOT - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
14	Eissa SYLLA - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF
16	Anastasia MIRZAC - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF
18	Agathe PRUNAC - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF
20	Alyya FERRIEZ - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM
22	Ella OUANE SAVATDY - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF
24	Elina PETRO - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM
26	Emmy LIANCE - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE
28	Jasmine MOHAMAD - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM
30	Melya MORAIS DA SILVA - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE
32	Lina BOURGEOSAT - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY
34	Manel GHOUIL - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF
36	Madeleine THOMAS COMMEN - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS
38	Anaae BOURGUIGNON - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM
40	Lola DELAYAC - Mains Libres GR VAL D'EUROPE
42	Julie PARENT - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF

**Après leur passage de leur  
enchaînement aux Mains  
Libres , les gymnastes se  
présentent dès que  
possible aux tests  
physiques**

Palmarès - 15:58

Entrainement praticable tests - 16:40  
Tests tech 2 engins Groupe 2 - 16:50

PRATICABLE A1	
Charlie YAZIGI - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS	
Jeanne PERRET - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS	
Victoria LAI - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS	
Chloé TRINH VO - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS	
Augustine AUTRET - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS	

PRATICABLE A3	
Eissa SYLLA - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF	
Anastasia MIRZAC - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF	
Agathe PRUNAC - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF	
Rakia SOW - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF	
Eva FORESTIER - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF	

PRATICABLE B1	
Elise GHAZI - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM	
Alyya FERRIEZ - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM	
Elina PETRO - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM	
Jasmine MOHAMAD - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM	
Anaae BOURGUIGNON - Mains Libres FOSSES MARLY LA V-AGFM	

PRATICABLE B3	
Nelia JIMENEZ - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	
Astri KPOSSA - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	
Capucine GAILLOT - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	
Primerose GAUDU - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	
Lina BOURGEOSAT - Mains Libres RYTHMIC'S CLUB CRECY	

PRATICABLE A2	
Rawane GRIRA - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS	
Madeleine THOMAS COMMEN - Mains Libres LA SALÉSIENNE DE PARIS	
Ana ANDRADE TAVARES - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	
Elyya BEJAOUI - Mains Libres LES DEMOISELLES DES LILAS	
Lyna FRERE - Mains Libres GR VAL D'EUROPE	
Lola DELAYAC - Mains Libres GR VAL D'EUROPE	

PRATICABLE A4	
Ella OUANE SAVATDY - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF	
Manel GHOUIL - Mains Libres LA FERTE S/S JOUARRE-AGF	
Maryam DIARRA - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF	
Ambre DUPUIS - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF	
Alice BARINOVA-JORGE - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF	
Saysana BEAUVIN - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	
Julie PARENT - Mains Libres FRANCONVILLE-AGF	

PRATICABLE B2	
Hilary NANA - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	
Soline DRELON - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	
Eloïse RODDE - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	
Audrey HERVE - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	
Saysana BEAUVIN - Mains Libres CLUB GYMNIQUE ERMONT	
Kamelia DAOUDI - Mains Libres VILLEMONBLE-VSG	

PRATICABLE B4	
Maeve WALUNGISA - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE	
Emmy LIANCE - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE	
Salome PECRIAUX BOISNOIR - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE	
Melya MORAIS DA SILVA - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE	
Lindsay MISSE - Mains Libres GYMNASTIQUE ACHEROISE	

Fin - 17:40