



Benoît BAGUELIN
Directeur Technique Zone Ouest
16, avenue Emile Zola
35131 PONT PEAN
Port : 06.03.43.71.36
Fax : 02.99.52.81.74
E.mail : baguelin.ffgym@wanadoo.fr

Rennes, le 30 Août 2011

Fédération Française de Gymnastique
Zone Ouest

Aux comités Régionaux pour diffusion :
- aux clubs GR
- aux comités départementaux
- aux responsables techniques

Réf : DTZ/2011-2012/004
Affaire suivie par Colette DALBON, Déléguée technique GR
Coordonnées : Tél : 02.40.04.12.35 – @ : colette.dalbon44@orange.fr

Objet : **DIR FEDERAL GR ZONE OUEST**

Madame, Monsieur,

Nous vous prions de trouver ci-dessous le programme **Dir Fédéral** pour la saison 2011.2012

Individuel DIR FEDERAL

Engagements et compétitions = idem Individuelles Critériums - Fédérales & Nationales B

- Ce programme est d'un niveau technique intermédiaire entre le critérium et le fédéral.
- Le contenu DIR Fédéral est le même que celui du programme Fédéral mais avec 1 seul engin.
- Les DIR Fédérales Minimales doivent réaliser en plus l'enchaînement ML imposé des Fédérales Benjamins (version 1'30). Certaines difficultés peuvent être adaptées.

Individuelles DIR Fédérales – durée = idem Fédérales (voir brochure nationale)			
<i>Catégories</i>	<i>Engins</i>	<i>Contenus</i>	Points à obtenir en région pour accéder A la finale de zone
MINIME*	ML imposé Avenir 1mn 30 * et 1 engin parmi corde ou ballon	§ : contenu fédéral Minimes saison 2011.2012	la moitié au moins
CADETTE	1 engin choisi parmi ballon ou ruban	§ : contenu fédéral Cadettes saison 2011.2012	la moitié au moins
JUN/SEN	1 engin librement choisi	§ : contenu fédéral Junior saison 2011.2012	la moitié au moins

*ML imposé des DIR Fédérales Minimales :

Le ML imposé Avenir peut être le J1 ou le J2 ou un mixte des deux dans le contenu des difficultés.

1. La souplesse arrière peut être remplacée par une onde antéro-postérieure (onde totale du corps avec circumduction haut, arrière, bas, avant des bras – difficulté souplesse 31 A du code)
2. L'équilibre pied main arrière peut être remplacé par battement devant, battement arrière en grande amplitude sans maintien dans la position (travail préparatoire aux temps fouettés – difficultés souplesse 6E du code)

Nous vous souhaitons bonne réception de ces informations, et vous prions de croire, Madame, Monsieur, à nos salutations sportives les meilleures.

Le D.T.Z
B. BAGUELIN

Le D.A.Z
C.MERLET



Copie : DTRG - CTE-CTF- G.IAUCH-C.DALBON-C.L'HER