



**Comité**

**Régional**

**de**

**Gymnastique**

**Nouvelle-Aquitaine**

# **Brochure technique régionale Nouvelle Aquitaine**

## **Gymnastique Rythmique Saison 2021 - 2022**

# Sommaire

<b>SOMMAIRE</b> .....	<b>2</b>
<b>L'EQUIPE TECHNIQUE REGIONALE NOUVELLE AQUITAINE</b> .....	<b>3</b>
<b>COMPETITIONS</b> .....	<b>4</b>
1. CALENDRIER DES COMPETITIONS .....	4
2. ENGAGEMENTS.....	5
3. FORFAITS .....	5
4. CONTROLES DES LICENCES / ENGINS .....	6
5. MUSIQUES.....	6
6. ORDRES DE PASSAGES.....	7
7. JUGES ET JURY .....	8
8. REGLEMENTATION GENERALE .....	10
<b>PROGRAMMES REGIONAUX</b> .....	<b>11</b>
1. FILIERE PRE-REGIONALE INDIVIDUELLE .....	11
2. FILIERE REGIONALE INDIVIDUELLE .....	13
3. FILIERE ENSEMBLE 7-9 ANS .....	15
4. FILIERE REGIONALE ENSEMBLE .....	17
5. FILIERE REGIONALE DUO.....	19
6. FILIERE REGIONALE ESTHETIQUE.....	20
<b>LA COUPE FORMATION</b> .....	<b>21</b>
1. ENGAGEMENTS.....	23
2. CALENDRIER DES ETAPES COMPETITIVES .....	23
3. JURY .....	23
4. MUSIQUES.....	23
5. LES DIFFERENTS NIVEAUX DE LA COUPE FORMATION .....	24
6. PLAN D'ACTION DRA GR.....	26

# L'Equipe Technique Régionale Nouvelle Aquitaine

## Déléguée Technique Régionale GR

Monique DELABY

☎ 06 24 07 19 28

✉ [camgrs@yahoo.fr](mailto:camgrs@yahoo.fr)

Responsable Compétitions Karine BERTIN ☎ 06 13 06 73 95 ✉ <a href="mailto:karine.bertin@free.fr">karine.bertin@free.fr</a>	Responsable Pratiques non compétitives Stéphanie RIOTTE ☎ 06 83 83 21 34 ✉ <a href="mailto:stephanie.riotte64@gmail.com">stephanie.riotte64@gmail.com</a>
Responsable Stages Prépa France Marion CHEVALLIER ☎ 07 61 16 76 78 ✉ <a href="mailto:marion_chevallier@hotmail.fr">marion_chevallier@hotmail.fr</a>	
Responsable Jugement Cécile CHAUMET ☎ 06 70 93 86 04 ✉ <a href="mailto:cecilechaumet@yahoo.fr">cecilechaumet@yahoo.fr</a>	Responsable Formation des juges Cécile CHAUMET ☎ 06 70 93 86 04 ✉ <a href="mailto:cecilechaumet@yahoo.fr">cecilechaumet@yahoo.fr</a>
Responsable PAS Lucie ANOUILH ☎ 06 32 91 78 87 ✉ <a href="mailto:lpalleteau@gmail.com">lpalleteau@gmail.com</a>	Responsable Formation des cadres Stéphanie RIOTTE ☎ 06 83 83 21 34 ✉ <a href="mailto:stephanie.riotte64@gmail.com">stephanie.riotte64@gmail.com</a>
Membre de la commission – Relais ID NORD Vanessa JACQUART ☎ 06 82 31 04 08 ✉ <a href="mailto:vanessajacquart@gmail.com">vanessajacquart@gmail.com</a>	Membre de la commission – Relais ID CENTRE Cécilie SOHIER ☎ 06 59 27 23 45 ✉ <a href="mailto:cecilie.pedel@wanadoo.fr">cecilie.pedel@wanadoo.fr</a>

# Compétitions

Responsable Nouvelle Aquitaine Karine BERTIN		
ID NORD	ID CENTRE	ID SUD
Vanessa JACQUART	Cécilie SOHIER	Karine BERTIN

## 1. Calendrier des compétitions

Type de compétition	Dates	Lieu
<b>Inter-Département Individuelle :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	13 & 14 Novembre 2021	<i>Nord :</i> <i>Centre :</i> LIMOGES (GRS CLUB) <i>Sud :</i> BORDEAUX (CAM GR)
<b>Région Individuelle :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	11 & 12 Décembre 2021	PESSAC (ASCPA)
<b>Stage Prépa-France Individuelle</b>	19 & 20 Décembre 2021	<i>Lieu à définir</i>
<b>Inter-Département Ensembles :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	12 & 13 Mars 2022	<i>Nord :</i> POITIERS (GRA) <i>Centre :</i> LIMOGES (GRS CLUB) <i>Sud :</i> VILLENAVE D'ORNON
<b>Région Ensembles :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	9 & 10 Avril 2022	BORDEAUX (CAM GR)
<b>Stage Prépa-France Ensembles :</b> Fédérale et Nationale	19 au 22 Avril 2022	<i>Lieu à définir</i> <i>Jours d'entraînements en fonction des catégories</i> <i>Horaires en journée et soirée</i>

La Fédération reconnaît le Comité régional de Nouvelle Aquitaine comme autorité décisionnelle des compétitions interdépartementales et régionales organisées sur son territoire. Il désignera pour chaque événement : le gestionnaire de compétition, le directeur de compétition, le responsable du jury et le délégué fédéral.

## 2. Engagements

Les **confirmations** d'engagement sont à réaliser via l'interface EngaGym à partir du site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) en respectant les dates de forclusion suivantes :

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Individuelle	15 septembre 2021	<b>1<sup>er</sup> Octobre 2021</b>
Equipes et Ensembles Coupes Formations	30 novembre 2021	<b>6 Janvier 2022</b>



*Vérifiez bien la numérotation de vos ensembles 1 et 2... afin d'éviter des inversions dans les tirages au sort et les palmarès.*



*Une gymnaste engagée dans aucun ensemble ou équipe peut, à tout moment de la saison, intégrer une équipe ou un ensemble et **UN SEUL** (en respectant les règles de niveau de pratique) (cf. règlement technique GR en vigueur).*

*Il n'est donc pas forcément judicieux d'engager une gymnaste « remplaçante » dans un ensemble dès la compétition départementale si elle ne s'entraîne pas de manière régulière avec ce dernier (gymnaste « fantôme »).*

Pour chaque compétition, les clubs GR pourront consulter l'ensemble des informations sur le site du Comité Régional (organigramme, jury, informations pratiques, dossier club...)

La confirmation définitive de participation à une compétition s'effectue par le paiement des engagements. Les frais d'engagements doivent être réglés au Comité Régional, **10 jours avant le jour de la compétition.**

## 3. Forfaits

Les **forfaits** sont à déclarer **via l'interface EngaGym** à partir du site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) en respectant les dates de forclusion : **10 jours maximum avant la compétition.** Passé ce délai, les droits d'engagements seront dus.

Pour qu'une gymnaste ou un ensemble soit qualifié pour la compétition régionale, il doit, à minima, avoir participé à une compétition qualificative au préalable (départementale ou inter-départementale).

En cas de force majeure, pour les gymnastes engagés en catégorie Nationale A ou B et les ensembles engagés en catégorie Nationale, qui ne pourraient pas participer aux 2 compétitions qualificatives préalables (département et inter-département), une demande à titre exceptionnel, pourra être adressée à la commission technique régionale GR, motivée par l'envoi de vidéos du ou des enchainements de l'année en cours, pour décision.

## 4. Demande de Repêchage

Dans le cas d'un forfait avec demande de repêchage pour la compétition du niveau supérieur, la demande est à réaliser **via l'interface EngaGym** à partir du site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr).

## 5. Contrôles des licences / engins

Le contrôle des licences est obligatoire.

Les participants (gymnastes, entraîneurs) doivent présenter leur attestation de licence (téléchargeable sur le site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)) ou leur e-licence (via l'application Photogym) pour toutes les compétitions. Le support présenté doit **impérativement** comporter une photo du licencié.



*Pour tout manquement, les sanctions seront appliquées conformément à la réglementation technique GR en vigueur.*

Il appartient à chaque entraîneur de vérifier que les engins soient conformes à la réglementation de la brochure nationale. Cependant, un contrôle des engins sera également effectué avant l'entrée sur le plateau de compétition.

## 6. Musiques

La gestion des musiques est informatisée sur les compétitions.

Les musiques des enchaînements doivent être transmises via l'interface DJGym à partir du site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) au format « mp3 ».

Pour l'ordonnancement et le bon déroulement des compétitions, le téléchargement des musiques via DJGym est effectué **une semaine avant le jour de la compétition soit :**

- par le COL pour les compétitions inter-départementales
- par la Responsable Compétitions pour les compétitions régionales.



*Vous devez prévoir une clé USB contenant toutes vos musiques au format « mp3 » pour chaque compétition.*

Il appartient à chaque club de vérifier que les musiques sont bien présentes dans DJGym, que l'engin choisi correspond à celui défini dans la Lettre FFGYM 2020-2021 pour la catégorie concernée. Se référer à la liste ci-dessous pour les cas particuliers et en cas de besoin, modifier l'engin.

### Catégories Individuelles

Pré-Régionale – Toutes catégories d’âge	Engin Libre
Régionale 16 ans et +	Engin Libre
Fédérale 18 ans et +	Engin Libre
Nationale C 18 ans et +	Engin Libre
Nationale B 18 ans et +	Engin Libre (1 <sup>er</sup> engin) et Ruban (2 <sup>ème</sup> engin)
Nationale A 16-17 ans	Engin Libre (1 <sup>er</sup> engin) et Corde (2 <sup>ème</sup> engin)
Nationale A 18 ans et +	Engin Libre (1 <sup>er</sup> engin) et Ballon (2 <sup>ème</sup> engin)

### Catégories Ensembles

Régionale 7-9 ans	Multi-Engins
Régionale Ensemble TC	Multi-Engins
Régionale Duo TC	Multi-Engins
Fédérale C – Toutes Catégories d’âge	Multi-Engins
Fédérale B 15 ans et -	Multi-Engins
Fédérale B 17 ans et -	Multi-Engins
Fédérale B TC	Multi-Engins
Fédérale A 15 ans et -	Multi-Engins
Fédérale A TC	Multi-Engins
Duo Fédérale A TC	Multi-Engins
Nationale Duo TC	Multi-Engins
Nationale Ensemble 15 ans et -	Multi-Engins
Nationale Ensemble TC	Multi-Engins

Pour les autres catégories, se référer aux pages ci – après pour les programmes régionaux ou à la Lettre FFGYM 2021-2022 pour les fédérale et nationale et sélectionner l’engin défini.

## 7. Ordres de passages

Les organigrammes prévisionnels, les ordres de passages et les timings d’échauffement si besoin, sont établis via l’interface OrdoGym.



Les demandes particulières d’organisation (examen, travail, voyage scolaire sur justificatifs) pour l’établissement des ordres de passages des compétitions régionales, devront être faites **par mail**, à la Responsable Compétitions Karine BERTIN ([karine.bertin@free.fr](mailto:karine.bertin@free.fr)) (copie Monique DELABY – [camgrs@yahoo.fr](mailto:camgrs@yahoo.fr)) avant :

- **1er octobre 2021** pour la compétition régionale Individuelle
- **6 janvier 2022** pour la compétition régionale Ensembles et étapes Coupes Formations

Certaines gymnastes engagées en Coupe Formation 2, 3 ou 4 peuvent également être engagées dans la même saison, dans un ensemble compétitif. Il appartient donc à chaque club d’en informer la Responsable Compétitions **par mail avant le 6 janvier 2022**.

## 8. Juges et Jury

Responsable Nouvelle Aquitaine Cécile CHAUMET		
ID NORD	ID CENTRE	ID SUD
Vanessa JACQUART	Cécilie SOHIER	Cécile CHAUMET

8 juges convoqués au maximum, pris en charge par le comité régional, seront choisis en amont par la responsable régionale en fonction de chaque compétition, des compétences de chacun, du lieu, et de l'organisateur de la manifestation. Des juges clubs, des juges de lignes, des juges-secrétaires et des juges neutres devront compléter le jury.

**Un juge club minimum** du niveau requis et **présent toute la journée**, sera demandé pour chaque compétition où le club présentera des gymnastes. Les juges doivent se tenir au courant des modifications du règlement et être à jour concernant les documents techniques.



**SEULS LES JUGES RECYCLES SUR LE NOUVEAU CODE ET LICENCIES POURRONT OFFICIER CETTE SAISON.**

La responsable se réserve le droit d'adapter les prérogatives de jugement au cas par cas.

### Prérogatives de chaque Niveau de Juge pour le cycle à venir:

	Juge N1	Juge N2	Juge N3	Juge N4
<b>Secrétariat</b>	Oui	Oui	Oui	Oui
<b>Juge de ligne</b>	Oui	Oui	Oui	Oui
<b>Coupe Formation</b>		Oui	Oui	Oui
<b>D1-D2</b>	Individuel Trophée Fédéral	Individuel Trophée Fédéral, Ensembles TFB	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
<b>D3-D4</b>		Individuel Trophée Fédéral, Ensembles TFB	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
<b>Exécution Artistique</b>		Individuel	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
<b>Exécution Technique</b>	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux
<b>Convocations Interdépartementales et Régionales</b>			Oui	Oui



## Organisation du jugement

		<b>Finale Nationale</b>	<b>Finale Régionale</b>	<b>Finale Inter-Départementale</b>	<b>Finale Départementale</b>
<b>Individuelles</b> - <b>Nationale A, B et C</b> - <b>Trophée Fédérale</b>	Convocation	Juges N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4
	Par club	1 juge par club, N4 minimum (tirage au sort publié 1 semaine avant)	1 juge par club, N2 minimum	1 juge par club, N2 minimum	1 juge par club, N2 minimum
<b>Trophée Fédérale Ensembles et Duo</b>	Convocation	Juges N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4
	Par club	Néant	1 juge par club, N2 minimum	1 juge par club, N2 minimum	1 juge par club, N2 minimum
<b>Nationale Ensemble, Duo et par équipes</b>	Convocation	Juges N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4
	Par club	Néant	1 juge par club, N2 minimum	1 juge par club, N2 minimum	1 juge par club, N2 minimum

Chaque club doit tout mettre en œuvre pour présenter un juge club du niveau requis à chaque compétition où il présente des gymnastes. Cependant et sur demande, une dérogation pourra être accordée par la Responsable des Juges Nouvelle Aquitaine si le club n'arrive pas à présenter un juge du niveau requis.

Pour chaque club nouvellement affilié à la FFG, une exonération de présentation de juges est accordée la première année.

Dans tous les cas, une consultation de jury sera envoyée au club en amont et sera à retourner à la responsable régionale, **2 semaines avant la compétition.**

Les jurys seront consultables la semaine précédant la compétition sur le site du Comité Régional.

En cas de non réponse, de non présentation de juge/club, l'amende de 305 € sera appliquée.

En cas de retard à la réunion de juges ou de tenue incorrecte, le juge sera exclu du jury par la responsable.

Pour les juges niveau 4, un doodle sera envoyé en début d'année, afin de se positionner sur les Championnats de France, pour voir les disponibilités.

## 9. Réglementation générale

Pour toutes questions ou précisions sur cette brochure, veuillez-vous référer au Règlement Technique GR 2021 – 2022 ainsi qu'à la Lettre FFGym 2021-2022.

# Programmes régionaux

## 1. Filière Pré-Régionale Individuelle

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant validé la CF3 ou CF4 (Ruban jaune, doré ou argent). Il s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en Régionale Ensemble.

**Note :** 1 seule gymnaste engagée en Pré-régionale Individuelle pourra être engagée dans un ensemble Trophée Fédéral B ou C.

*Compétition en même temps que les individuelles*

<b>Pré-Régional Individuelle</b>  Musique : 1'00 à 1'30 Paroles autorisées	10-11 ans	12-13 ans	14 ans et +
	2012-2011	2010-2009	2008 et -
	Libre		
		Libre	
			Libre

Catégorie d'âge	Engin	<b>Note D : Code FIG aménagé</b> <b>Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)</b> Min 2 pas de danse, Min 1 lancer avec 1 rotation Max 3 Max 2 DE, R interdite
		10-11 ans
12-13 ans	Libre	D = 2,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC)
14 ans et +	Libre	D = 2,50 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix)

**Note :** Un lancer avec une rotation durant le vol de l'engin à 0,10 pt et possibilité de le combiner avec les critères supplémentaires pendant le lancer et/ou le rattrapé SAUF le rattrapé en tournant (Min 1 dans l'enchaînement et max 3)

**Une difficulté en élément** doit être exécutée avec **au minimum** 1 élément technique d'engin fondamental ou un élément technique d'engin non-fondamental et doit répondre aux exigences techniques suivantes (caractéristiques de base) :

Sauts	Equilibres	Rotations
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une forme définie et fixée pendant le vol</li> <li>- Une bonne hauteur (élévation) qui permet de montrer la forme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuté sur demi-pointe (relevé), sur pied plat ou sur différentes parties du corps</li> <li>- Forme définie et clairement fixée avec une position fixe (minimum 1 seconde fixée dans la forme)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotation de base de 360° minimum</li> <li>- Forme fixée et bien définie</li> </ul>

### Pénalités

Pas de pénalisation si DE manquante ou supplémentaire

R interdite

0,30 pts

Difficulté en élément manquant

0,30 pts

Absence d'une série de pas de danse

0,30 pts

## 2. Filière Régionale Individuelle

Pour les 10-11 ans, programme interdit aux gymnastes ayant validé la CF3 ou présenté ou validé la CF4. Pour les autres catégories d'âge, programme interdit aux gymnastes ayant présenté ou validé la CF4 (Ruban jaune, doré ou argent). Il s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en ensemble Fédérale B, Fédérale C ou Régionale.

### Compétitions en même temps que les individuelles

<b>Régional Individuelle</b>  Musique : 1'00 à 1'30 Paroles autorisées	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16 ans et +
	2014-2013	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006 et -
	Mains - Libres	Massues			
			Cerceau		
				Ballon	
				Libre	

Catégorie d'âge	Engin	<b>Note D : Code FIG aménagé</b> <b>Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 Min 1 pas de danse, Max 4 DE, Max 2R (Bonus une 3 <sup>ème</sup> R réalisée selon définition ci - après)
8-9 ans	Mains - Libres	D = 1,50 pts max 5 diffs corporelles à 0,10 (Min 1 de chaque GC) 1 onde complète du corps 2R obligatoires- Min 2 pas de danse Revalorisation pour travail de pré-acrobaties (max 2) (souplesse, roue, renversements sur les coudes....)
10-11 ans	Massues	D = 2,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 1 élément corporel
12-13 ans	Cerceau	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 2 éléments corporels
14-15 ans	Ballon	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)
16 ans et +	Libre	D = 3,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)

**Le nombre de difficultés corporelles indiqué est un nombre de difficultés maximum présentées.**

### Définition du risque R

#### Pour les 8-9 ans

- Combinaisons de 2 rotations comptabilisées comme les « Risques » à l'engin avec le critère additionnel de 0,10 pour changement d'axe ou de niveau. Pas de rotations identiques (sauf en série sur une même combinaison)

Exemple : 2 déboulés = 0,20 ; souplesse avant + tour fessier = 0,20+0,10 (chgt de niveau/axe) = 0,30

- Ces combinaisons de rotations ne doivent pas faire partie des pas de danse afin de faciliter le jugement

### **Pour les autres catégories**

- Lancer + min 2 rotations de base du corps + reprise de l'engin = 0,20 pts + critères supplémentaires (cf. code de pointage)
- Lancer + 1 seule rotation sous l'engin **liée** à une autre rotation = 0,10 pt. Valorisation des critères au lancer seulement. Pas de valorisation du changement d'axe ou niveau, ni critères au rattrapé.

**BONUS** : pour toutes les catégories régionales sauf 8-9 ans, 1 fois les 2 R max réalisées et clairement identifiables (définitions ci - dessus) : Possibilité de réaliser UN lancer avec une rotation durant le vol de l'engin à 0,10 pt et de le combiner avec des critères supplémentaires pendant le lancer et/ou le rattrapé **SAUF** le rattrapé en tournant.

### **Pénalités**

Pas de pénalisation si DE manquante ou supplémentaire

R manquante sauf pour les Poussines (pas d'obligation)

0,30 pts

Difficulté interdite (0,20 ou +), difficulté ou élément corporel manquant

0,30 pts

Absence d'une série de pas de danse

0,30 pts

### 3. Filière Ensemble 7-9 ans



Les adaptations des collaborations définies dans la Lettre FFGYM GR 2020-2021 sont applicables pour toutes les catégories Régionale Ensemble.

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)
<b>Nationale 7-9 ans</b> 4 ou 5 gymnastes Durée : 1'15 à 1'45	Massues	Note D ouverte 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations Maximum 1 Risque <i>Programme décliné du Nationale Ensemble 10-11 ans</i>
<b>Nationale Duo 7-9 ans</b> 2 gymnastes Durée : 1'15 à 1'30	Ballon	Note D ouverte 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations Maximum 1 Risque <i>Programme décliné du Nationale Ensemble 10-11 ans</i>
<b>Fédéral 7-9 ans</b> 4 à 7 gymnastes Durée : 1'15 à 1'30	Massues	D = 3,00 pts max 3 difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
<b>Fédéral Duo 7-9 ans</b> 2 gymnastes Durée : 1'15 à 1'30	Ballon	D = 3,00 pts max 3 difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits

Le nombre de difficultés corporelles indiqué est un nombre de difficultés maximum présentées ; Elles doivent être isolées et réalisées simultanément. Des DC supplémentaires peuvent être utilisées en revalorisation d'un échange, à condition qu'elles soient différentes des DC isolées.

Toute réalisation d'une DC interdite (même par une gymnaste en décor) sera pénalisée de 0,30 pt.

<p><b>Régionale 7-9 ans</b> 4 à 7 gymnastes Durée : 1'15 à 1'30</p>	<p>ML / Massues (dominante engin) Exemple : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oUOHRAnAUVI">https://www.youtube.com/watch?v=oUOHRAnAUVI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4PtSmoMUebi">https://www.youtube.com/watch?v=4PtSmoMUebi</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dTWYK_WYBIM">https://www.youtube.com/watch?v=dTWYK_WYBIM</a></p>	<p>D = 2,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) Validation de la note D se fait soit aux mains libres soit avec maniement des 2 massues 1 Echange : Toutes les gymnastes doivent participer à l'échange. Chaque gymnaste doit, soit lancer l'engin, soit rattraper l'engin. Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits La composition doit comporter un travail de bras obligatoire aux Mains libres (<i>on ne doit pas mimer la gymnaste qui a un engin</i>) avec à minima :  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancer</li> <li>- Port de bras (passage couronne)</li> <li>- Onde totale, Onde partielle...</li> </ul> Exécution propre Pas de travail prédominant à 1 massue</p>
---	---	---

**Une difficulté en élément** doit être exécutée avec **au minimum** 1 élément technique d'engin fondamental ou un élément technique d'engin non-fondamental et doit répondre aux exigences techniques suivantes (caractéristiques de base) :

Sauts	Equilibres	Rotations
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une forme définie et fixée pendant le vol</li> <li>- Une bonne hauteur (élévation) qui permet de montrer la forme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuté sur demi-pointe (relevé), sur pied plat ou sur différentes parties du corps</li> <li>- Forme définie et clairement fixée avec une position fixe (minimum 1 seconde fixée dans la forme)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotation de base de 360° minimum</li> <li>- Forme fixée et bien définie</li> </ul>

### **Pénalités**

Difficulté en élément ou Difficulté Corporelle manquante	0,30 pts
Dépassement du nombre de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

## 4. Filière Régionale Ensemble



Les adaptations des collaborations définies dans la Lettre FFGYM GR 2021-2022 sont applicables pour toutes les catégories Régionale Ensemble.

Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C.

Enchaînement de 4 à 7 gymnastes. Revalorisation en D à partir de la 5<sup>ème</sup> gymnaste.

<b>Régional Ensemble</b>  Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-11 ans	13 ans et -	15 ans et -	Toutes Catégories
	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006 et -
	Ballon			
		Cerceau		
			Corde	
				Cerceau/Massues

Catégorie d'âge	Engin	<b>Note D : Code FIG aménagé</b> <b>Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)</b> Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
10-11 ans	Ballon	D = 2,50 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 1 Echange
13 ans et -	Cerceau	D = 3,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges
15 ans et -	Corde	D = 3,00 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix) 2 Echanges
Toutes Catégories	Cerceau / Massues	D = 3,50 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix) 3 Echanges

**Une difficulté en élément** doit être exécutée avec **au minimum** 1 élément technique d'engin fondamental ou un élément technique d'engin non-fondamental et doit répondre aux exigences techniques suivantes (caractéristiques de base) :

Sauts	Equilibres	Rotations
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une forme définie et fixée pendant le vol</li> <li>- Une bonne hauteur (élévation) qui permet de montrer la forme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuté sur demi-pointe (relevé), sur pied plat ou sur différentes parties du corps</li> <li>- Forme définie et clairement fixée avec une position fixe (minimum 1 seconde fixée dans la forme)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotation de base de 360° minimum</li> <li>- Forme fixée et bien définie</li> </ul>

### Pénalités

Difficulté manquante ou interdite (à 0,20 et +)	0,30 pts	
Absence d'une série de pas dansés		0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite		0,30 pts
Absence d'un échange		0,30 pts
R interdit		0,30 pts
Toute réalisation d'une DC interdite (même par une gymnaste en décor) sera pénalisée de 0,30 pt.		

## 5. Filière Régionale Duo



Les adaptations des collaborations définies dans la Lettre FFGYM GR 2021-2022 sont applicables pour toutes les catégories Régionale Duo.

Ce programme est autorisé aux gymnastes engagées en Régionale Individuelle. Il est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C.

Enchaînement de 2 gymnastes (1 remplaçante autorisée). 2 Duos max par catégories d'âge

<b>Régional Duo</b> Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-13 ans	Toutes Catégories
	2012-2009	2008 et -
	Ballon	
		Ruban/1 Libre différent

Catégorie d'âge	Engin	<b>Note D : Code FIG aménagé</b> <b>Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)</b> Min 2 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
10-13 ans	Ballon	D = 4,50 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges
Toutes Catégories	Ruban/1 Libre différent	D = 5,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 3 Echanges

### Pénalités

Difficulté manquante ou interdite (à 0,20 et +)	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts
R interdit	0,30 pts

Toute réalisation d'une DC interdite (même par une gymnaste en décor) sera pénalisée de 0,30 pt.

## 6. Filière Régionale Esthétique

En attente de la validation de ce programme en Comité Directeur du 14/11/21

Catégorie	Niveau de pratique	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)
<b>Esthétique 1</b> 6 à 10 gymnastes Musique : 2' à 2'30 Paroles autorisées	Nationale - Fédérale A	D = 6,00 pts max 6 difficultés corporelles dont 1 combinaison de difficultés mixtes avec 0,10 pt de liaison (pas de pas intermédiaire) ( <i>Valeur des difficultés corporelles non limitée</i> ) Min 6 collaborations Min 1 Max 3 portés Min 3 séries de pas de danse 3 ondes = 0,60 pt 1 combinaison de 2 ondes différentes = 0,40 pt
<b>Esthétique 2</b> 6 à 10 gymnastes Musique : 1'45 à 2'00 Paroles autorisées	Fédérale B, C - Régionale	D = 4,00 pts max 4 difficultés corporelles (min 1 de chaque GC) à 0,10 + Liste des difficultés autorisées à 0,20 pt Min 6 collaborations 1 porté max (non obligatoire) Min 2 séries de pas de danse 3 ondes = 0,60 pt max

Porté = 0,20 pt

Collaboration = 0,10 pt

Onde = 0,20 pt

Série de pas de danse = 0,30 pt

Note : Un porté est considéré comme une collaboration. Il doit être effectué avec l'ensemble des gymnastes soit ensemble, soit en sous-groupes.

# La Coupe Formation

Responsable PAS Nouvelle Aquitaine

Lucie ANOUILH

La **COUPE FORMATION** représente la **Formation Commune de Base** en Gymnastique Rythmique. Elle fonctionne en cinq niveaux et s'adresse particulièrement à toutes les gymnastes **voulant pratiquer une activité compétitive par la suite.**

**C'est est un programme évolutif de préparation de nos gymnastes quelque soit leur avenir gymnique.**

Il est conseillé de s'y consacrer très attentivement pour en tirer les meilleurs bénéfices dans les apprentissages de la gymnaste. Ils doivent être abordés de manière ludique, variée et dans le souci du développement de la personne.

La méthodologie tient compte du développement des qualités physiques et motrices de l'enfant et représente les phases d'apprentissage selon les principes techniques de base aux mains-libres et à tous les engins.

## OBJECTIFS GENERAUX

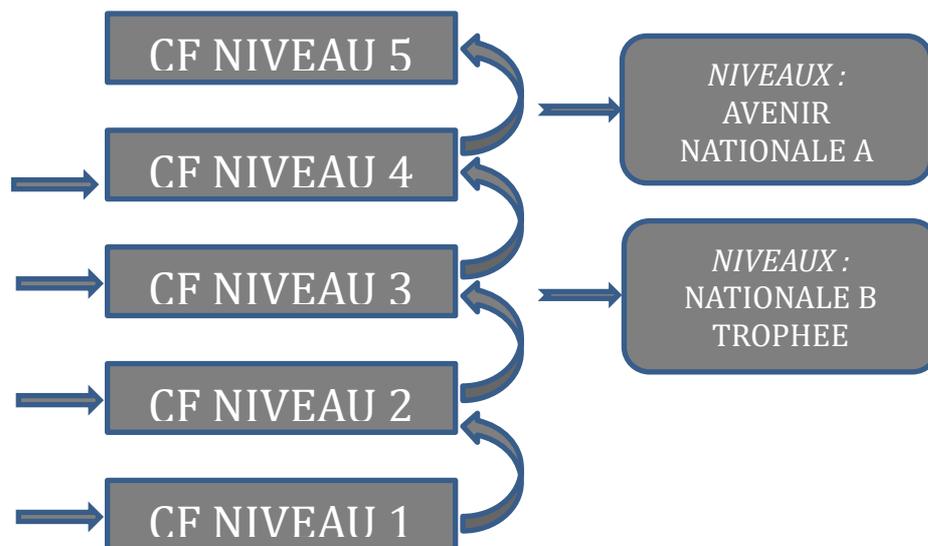
- **Former, évaluer et orienter les gymnastes en fonction de leurs qualités et de leur évolution personnelle.**
- **Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges.**
- **Dynamiser et structurer le travail dans les clubs, les départements, les régions.**

## REGLEMENTATION GENERALE

La Coupe Formation (CF) se présente en 5 niveaux :

- Les niveaux 2-3-4 se présentent en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 1, 2, 3 ou 4.
- Aucune évaluation n'est prévue pour le niveau 5 ; ceux sont simplement une proposition d'éléments techniques à travailler après le niveau 4.
- L'évaluation du niveau 1 est laissée à l'initiative de chaque club.
- Même si une gymnaste peut être engagée directement dans le niveau 2, 3 ou 4, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.
- La validation du niveau 3 est indispensable pour participer à la catégorie compétitive individuelle Nationale B 10-11 ans (filière Performance).
- Le niveau 4 correspond aux pré-requis des catégories Avenir (filière Elite) et Nationale A, 10-11 ans et plus (filière Performance).
- Il est intéressant d'aborder dans l'apprentissage la totalité des éléments des répertoires en respectant la progression proposée. La préparation de la gymnaste ne doit se limiter ni aux seuls éléments intégrés dans les enchaînements libres ou imposés, ni aux seuls éléments proposés dans les répertoires.

Correspondance entre les niveaux CF et les pré-requis des niveaux compétitifs :



Il est indispensable de regarder la Brochure Technique Nationale qui précise certains points de réglementation et d'aller sur la base de données fédérale (site FFGYM) pour télécharger certaines informations complémentaires mises à jour chaque saison.

La réglementation mise à jour et les répertoires d'éléments des Coupes Formation 1-2-3-4-5 sont téléchargeables sur le site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) et les vidéos sont consultables, espace connecté, rubrique Compétition / Base documentaire GR.

**PUBLIC CONCERNE :**

**Ce programme concerne uniquement les 7-11 ans.** D'autres catégories d'âge peuvent suivre ce programme dans un objectif de formation ; cependant, les gymnastes ne se verront pas attribuer de ruban.

**LES PRINCIPES OPERATIONNELS :**

- **Aborder la manipulation de base des 5 engins durant la saison sportive et la complexifier.**
- **Aborder les éléments de base de chaque groupe corporel et les complexifier.**
- **Développer la capacité à lier des éléments techniques en utilisant la musique.**
- **Développer les capacités d'écoute, de concentration, de mémorisation et d'adaptation.**
- **Mettre en place des préparations physiques et corporelles adaptées.**
- **Susciter l'utilisation de méthodes d'apprentissage variées.**
- **Susciter le gout de l'effort, de la précision et de la rigueur.**

## **PRESENTATION DES ETAPES EN NOUVELLE AQUITAINE :**

### **1. Engagements**

Les **confirmations** d'engagement sont à réaliser via l'interface EngaGym à partir du site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) en respectant les dates de forclusion suivantes :

<b>Engagements</b>	<b>Prévisionnel</b>	<b>Nominatif</b>
Coupes Formations	30 novembre 2021	<b>6 Janvier 2022</b>

### **2. Calendrier des étapes compétitives**

<b>Type de compétition</b>	<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>
<b>Etape 1 - Inter-Département</b> Coupes Formations 3	12 & 13 Mars 2022	<i>Nord</i> : POITIERS (GRA) <i>Centre</i> : LIMOGES (GRS CLUB) <i>Sud</i> : VILLENAVE D'ORNON
<b>Etape 1 - Inter-Département</b> Coupe Formation 4	9 & 10 Avril 2022	BORDEAUX (CAM GR)
<b>Etape 2 - Région :</b> Coupes Formations 3 et 4	14 & 15 Mai 2022	NIORT (AS GR)



**La Coupe Formation 2 est géré au niveau des départements.**

### **3. Jury**

Pour l'étape 1 – Inter-Département, chaque club doit fournir à minima, un évaluateur club.

Pour l'étape 2 – Région, le Jury est composé exclusivement de juges convoqués pris en charge par le comité régional.

### **4. Musiques**

La gestion des musiques est informatisée sur les étapes compétitives.

Les musiques des enchaînements doivent être transmises via l'interface DJGym à partir du site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) au format « mp3 ».

Pour l'ordonnancement et le bon déroulement des étapes, le téléchargement des musiques via DJGym est effectué **une semaine avant le jour de la compétition soit :**

- par le COL pour l'étape 1 en CF 3
- par la Responsable Compétitions pour l'étape 1 CF4 et Etape 2 CF3 / 4



*Vous devez prévoir une clé USB contenant toutes vos musiques au format « mp3 » pour chaque compétition.*

## **5. Les différents niveaux de la Coupe Formation**

Il est possible de préparer chaque niveau en plusieurs années, mais l'évaluation se déroule sur une seule saison, avec engagement obligatoire et passage des 2 étapes en une même saison.

Aucune évaluation n'est prévue pour le niveau 5 : il s'agit uniquement d'une complexification du niveau 4.

### **LE NIVEAU 1**

C'est le premier niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 1, est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage et le mode d'évaluation sont laissés à l'initiative des clubs.** Cependant il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.

### **LE NIVEAU 2**

C'est le deuxième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base et d'éléments techniques à chaque engin, spécifiques au niveau 2, est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national.** Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.



**Le niveau 2 est géré par le Département.** Les éléments ML ainsi que les engins de l'engin « programmé » et de l'engin « surprise » sont choisis par l'équipe technique départementale.

### LE NIVEAU 3

C'est le troisième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base spécifiques au niveau 3 à chaque engin est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national.** Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.



**Le niveau 3 est géré par la Région.** Le choix de l'engin « surprise » est choisi par l'équipe technique régionale.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre	9 Tests Physiques (en club)		
<b>ETAPE 1 : En inter département</b>	12/13 mars 2022	<b>9 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m 3 Ecart : droit, gauche, facial Fermeture Pont	<b>Le ML</b> Enchaînement imposé au niveau national.	<b>L'engin « Programmé »</b> <b>2021/2022 : Massues</b> Enchaînement imposé au niveau national,
<b>ETAPE 2: En Région</b>	14/15 mai 2022	/	<b>Le ML</b> Enchaînement imposé au niveau national.	<b>L'engin « Surprise»</b> Enchaînement imposé au niveau national, choix de l'engin connu 3 semaines à un mois avant, différent de l'engin programmé.

*Particularités CF3 : Les Bonus engin et ML*

- Bonus engin (4x3 points) : s'obtient en rajoutant une rotation sous un lancé (sauf ruban)  
Pour la corde : roulade sous le lancé dans le plan sagittal  
Pour le cerceau : roulade sous le lancé dans le plan sagittal  
Pour le ballon : déboulé sous le lancé par élan  
Pour les massues : saut en tournant sous le lancé dans le plan sagittal
- Bonus ML (3x3 points) :  
Pour le pivot : 360° et +  
Pour l'arabesque : 90° et +  
Pour le saut enjambé : 180° et +

## LE NIVEAU 4

C'est le quatrième niveau d'apprentissage. Un répertoire d'éléments corporels de base spécifiques au niveau 4 à chaque engin est proposé.

**La méthodologie d'apprentissage est laissée à l'initiative des clubs. Le mode d'évaluation est imposé au niveau national.** Il est indispensable de respecter les principes opérationnels cités ci-dessus pour une formation optimale.



**Le niveau 4 est géré par la Région.**

	PERIODE	MESURES MORPHO.	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre		13 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1:</u> Région</b>	9/10 avril 2022	<b>1/Taille debout</b>  <b>2/Taille assise</b>  <b>3/Poids</b>	<b>13 Tests Physiques :</b> Flamingo Détente Sautillés Gainage Course de 20m Denisiuk 3 Ecartés : droit, gauche, facial Fermeture Pont Epaules Pointes de pied	<b><u>L'improvisation</u></b>	<b><u>1 enchaînement Engin</u></b> <b><u>Imposés Nationaux CF4</u></b> <b>2021/2022 :</b> <b>Corde</b>
<b><u>ETAPE 2:</u> Région</b>	14/15 mai 2022	/	/	<b><u>Le ML</u></b> Enchaînement libre. <i>Les contenus sont déclinés du programme 8-9 ans individuels.</i>	<b><u>2 enchaînements Engin</u></b> <b><u>Imposés Nationaux CF4</u></b> <b>2021/2022 :</b> <b>Ruban / Massues</b>

## 6. Plan d'action DRA GR

Le plan d'action DRA GR (stages, dates, horaires, lieux...) regroupant l'ensemble des informations est mis à jour régulièrement et est accessible sur le site du Comité Régionale Nouvelle Aquitaine.