



**Comité Régional de Gymnastique  
Nouvelle-Aquitaine**

# **Brochure technique régionale Nouvelle Aquitaine**

**Gymnastique Rythmique  
Saison 2022 - 2023**

# 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. DEMANDE DE REPECHAGE.....	6
5. CONTROLES DES LICENCES / ENGINES .....	6
6. MUSIQUES.....	6
7. ORDRES DE PASSAGES.....	7
8. JUGES ET JURY .....	8
9. REGLEMENTATION GENERALE .....	9
<b>PROGRAMMES REGIONAUX</b> .....	<b>10</b>
1. QUALIFICATIONS EN INDIVIDUELLE .....	10
2. FILIERE PRE-REGIONALE INDIVIDUELLE .....	11
3. FILIERE REGIONALE INDIVIDUELLE .....	12
4. FILIERE ENSEMBLE 7-9 ANS .....	14
5. FILIERE REGIONALE ENSEMBLE .....	16
6. FILIERE REGIONALE DUO.....	17
7. FILIERE REGIONALE ESTHETIQUE.....	18
<b>LA COUPE FORMATION</b> .....	<b>19</b>
1. ENGAGEMENTS.....	22
2. CALENDRIER DES ETAPES COMPETITIVES .....	22
3. JURY .....	22
4. MUSIQUES.....	22
5. LES DIFFERENTS NIVEAUX DE LA COUPE FORMATION.....	23
6. PLAN D'ACTION DRA GR.....	25

# L'Equipe Technique Régionale Nouvelle Aquitaine

## Déléguée Technique Régionale GR

Monique DELABY

☎ 06 24 07 19 28

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

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

**Pour toutes questions à la commission technique régionale GR**

✉ [comtechregionalegr.na@gmail.com](mailto:comtechregionalegr.na@gmail.com)

# 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	19 & 20 Novembre 2022	<i>Nord / Centre :</i> LIMOGES <i>Sud :</i> BORDEAUX (CAM GR)
<b>Région Individuelle :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	10 & 11 Décembre 2022	PESSAC (ASCPA)
<b>Stage Prépa-France Individuelle</b>	18 & 19 Décembre 2022	VILLENAVE D'ORNON
<b>Inter-Département Ensembles :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	11 & 12 Mars 2023	<i>Nord / Centre :</i> POITIERS <i>Sud :</i> BORDEAUX (CAM GR)
<b>Région Ensembles :</b> Fédérale B et C	1er & 2 Avril 2023	LIMOGES
<b>Région Ensembles :</b> Régionale, Fédérale A et Nationale	29 & 30 Avril 2023	<i>Lieu à définir</i>

Les lieux des compétitions sont en attente d'une validation officielle par le Bureau Directeur.

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 2022	<b>5 Octobre 2022</b>
Equipes et Ensembles Coupes Formations	30 novembre 2022	<b>6 Janvier 2023</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 2022-2023 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 8-9 ans	Multi-Engins
Régionale 16 ans et +	Engin Libre
Nationale B 18 ans et +	Engin Libre (1 <sup>er</sup> engin) et Cerceau (2 <sup>ème</sup> engin)
Nationale A 18 ans et +	Engin Libre (1 <sup>er</sup> engin) et Cerceau(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 TC	Multi-Engins
Fédérale A 17 ans et -	Multi-Engins
Duo Fédérale A TC	Multi-Engins
Nationale Duo 13 ans et -	Multi-Engins
Nationale Duo TC	Multi-Engins
Nationale Ensemble 15 ans et -	Multi-Engins
Nationale Ensemble 17 ans et -	Multi-Engins

Pour les autres catégories, se référer aux pages ci – après pour les programmes régionaux ou à la Lettre FFGYM 2022-2023 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 :

- **5 octobre 2022** pour la compétition régionale Individuelle
- **6 janvier 2023** 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 2023**.

## 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>Compétitions</b>	Département, ID	Département, ID, Région	Département, ID, Région	Département, ID, Région, Finales Nationales
<b>Secrétariat</b>	Oui	Oui	Oui	Oui
<b>Juge de ligne</b>	Oui	Oui	Oui	Oui
<b>Coupe Formation</b>		Oui	Oui	Oui
<b>DB</b>	Individuel niveau Fédéral & Ensembles TF B	Individuel Tous niveaux, Ensembles TF B & TF C	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
<b>DA</b>		Individuel Tous niveaux, Ensembles TF B & TF C	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
<b>Artistique</b>		Individuel Tous niveaux	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
<b>Exécution</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 2022 – 2023 ainsi qu'à la Lettre FFGym 2022-2023.

# Programmes régionaux

## 1. Qualifications en Individuelle

Une liste nominative de gymnastes est établie en fonction du classement et du total point de la finale régionale de la saison 2021-2022. Ces gymnastes doivent obligatoirement concourir dans **une catégorie supérieure** pour la saison 2022 – 2023.

Pré-Régionale 10-11 ans	Pré-Régionale 12-13 ans	Pré-Régionale 14 ans et +
GARDIA PAREGE Lucie	DE LACVIVIER Ninon	CARBONELL Manon
DESBARATS RODRIGUES Nina	DUMALET Julie	RODRIGUES Lilou
LEPINE Célia	BOSSUET Margaux	POMMIER Chloé

Régionale 10-11 ans	Régionale 12-13 ans	Régionale 14-15 ans	Régionale 16 ans et +
LANCEREAUX Elyssen	GUYOT Julie	VARRET Clémence	LE FLOCH Toscane
THAMALET Clara	BERT Jane	PICARD Lily	KERVAREC Justine
MASSAVIE Justine	DUMONT GUILLOU Lina	PELTIER Haizea	LABAT Lylia

## 2. 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*

PRE - REGIONALE INDIVIDUELLE			
Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées			
Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé R aménagé seulement avec rotations verticales : Min 1 - Max 3. Lancers différents DA : Min 1 – Max 5. DA par grand lancer ou petit-moyen lancer sur des pré-acrobaties interdites	Note A et E
10-11 ans (2013 - 2012)	Libre	D = 2,00 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix)	Code FIG
12-13 ans (2011 - 2010)	Libre	D = 2,50 pts max 5 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 2 au choix)	Code FIG
14 ans et + (2009 et -)	Libre	D = 3,00 pts max 6 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 3 au choix)	Code FIG

**R aménagé :** 2 rotations enchainées dont une sous le vol de l'engin (valeur 0.10) ; dans ce cas, le changement d'axe ou de niveau et les autres critères additionnels ne comptent pas. (lancer sur une rotation + 1 rotation sous le vol de l'engin OU 1 rotation sous le vol de l'engin + reprise sur une rotation)

**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

DA manquante ou interdite	0,30 pts
R manquante ou interdite	0,30 pts
Difficulté en élément manquant	0,30 pts

### 3. 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>REGIONALE INDIVIDUELLE</b>			
Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées			
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>Note D : Code FIG aménagé</b> <b>R</b> seulement avec rotations verticales : Min 1 - Max 3 (*) <b>DA</b> : Min 1 – Max 8. DA par grand lancer ou petit-moyen lancer sur des pré-acrobaties interdites <u>sauf</u> pour la catégorie Régionale 16 ans et +	<b>Note A et E</b>
8-9 ans (2015 - 2014)	Mains Libres / Cerceau	D = 3,50 pts max  4 DB à 0,10 ou 0,20 (Min 1 de chaque GC). 1 combinaison autorisée dans la partie ML <b>DA</b> : Min 1 – Max 5  <b>Partie ML</b> (min 30'): 2 DB (1 Combinaison possible) + 2 R main libre selon les modalités du programme Nationale 7-9 ans + 1 série de danse  <b>Partie engin</b> : 2 DB + 1 R aménagée avec rotations verticales + 1 série de danse + 5 DA Max (Min 1)	Code FIG
10-11 ans (2013 - 2012)	Cerceau	D = 2,50 pts max 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC) + 1 élément corporel	Code FIG
12-13 ans (2011 - 2010)	Corde	D = 3,00 pts max 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC) + 2 éléments corporels	Code FIG
14-15 ans (2009-2008)	Massues	D = 3,50 pts max 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)	Code FIG
16 ans et + (2007 et -)	Libre	D = 4,00 pts max 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)	Code FIG

(\*) **Pour toutes les catégories régionales** : Un seul « R aménagé » autorisé, c'est-à-dire avec 2 rotations enchainées dont une sous l'envol de l'engin (valeur = 0.10) ; dans ce cas, le changement d'axe ou de niveau et les autres critères additionnels ne comptent pas. (lancer sur une rotation + 1 rotation sous le vol ou 1 rotation sous le vol + reprise sur une rotation)

**Pénalités**

DA manquante ou interdite	0,30 pts
R manquante ou interdite	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +), difficulté ou élément corporel manquant	0,30 pts

**Rappel** : Les engins de remplacement doivent être positionnés sur les côtés du praticable. Pas d'engin au fond, ni devant. Pénalité = 0,30 pt

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

#### 4. Filière Ensemble 7-9 ans

<b>REGIONALE 7-9 ans</b> Ensemble de 4 à 8 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5 <sup>ème</sup> gymnaste Durée : 1'30 à 1'45			
<b>Programme</b>	<b>Note D : 2,50 pts max</b>		<b>Note E et A</b>
	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	
ML / Ballon	1 difficulté corporelle (DB) - 2 éléments corporels 1 difficulté d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 9 collaborations max 2 CR	Code FIG

Revalorisation de +0,20 pt pour le critère de 8 mètres sur les échanges (quelques soit la hauteur).

<b>FEDERALE 7-9 ans</b> Ensemble de 4 à 5 gymnastes + 0,20 pour la 5 <sup>ème</sup> gymnaste qui passe sur le praticable Durée : 1'30 à 1'45			
<b>Programme</b>	<b>Note D : 4,00 pts max</b>		<b>Note E et A</b>
	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 ou 0,20 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	
Ballon	3 difficultés corporelles (DB) 2 difficultés d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 12 collaborations	Code FIG
<b>FEDERALE DUO 7-9 ans</b> Ensemble de 2 gymnastes - 1 remplaçante autorisée Durée : 1'30 à 1'45			
<b>Programme</b>	<b>Note D : 4,00 pts max</b>		<b>Note E et A</b>
	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 ou 0,20 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	
Cerceau	3 difficultés corporelles (DB) 2 difficultés d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 12 collaborations	Code FIG

Revalorisation de +0,20 pt pour le critère de 8 mètres sur les échanges (quelques soit la hauteur).

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.

**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**

DA manquante ou interdite	0,30 pts
R manquante ou interdite	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +), difficulté ou élément corporel manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

## 5. Filière Régionale Ensemble

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

<b>REGIONALE ENSEMBLE</b> Ensemble de 4 à 8 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5 <sup>ème</sup> gymnaste Durée : 1'15 à 1'45				
Catégorie d'âge	Engin	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	<b>Note A et E</b>
10-11 ans (2013 - 2012)	Massues	<b>Note D : 3,50 pts max</b>		Code FIG
		1 difficulté corporelle (DB) – 2 éléments corporels 1 difficulté d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 9 collaborations max 2 CR	
13 ans et -(2013 - 2010)	Ballon	<b>Note D : 4,00 pts max</b>		Code FIG
		1 difficulté corporelle (DB) – 2 éléments corporels 1 difficulté d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 9 collaborations max 2 CR	
Toutes catégories (2013 - 2007 et -)	Ruban / Ballon	<b>Note D : 4,50 pts max</b>		Code FIG
		2 difficultés corporelles (DB) – 1 élément corporel 2 difficultés d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 9 collaborations max 3 CR	

Revalorisation de +0,20 pt pour le critère de 8 mètres sur les échanges (quelques soit la hauteur).

**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

DA manquante ou interdite	0,30 pts
R manquante ou interdite	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +), difficulté ou élément corporel manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

## 6. Filière 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.

<b>REGIONALE DUO</b>				
Ensemble de 2 gymnastes - 1 remplaçante autorisée				
Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées				
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	<b>Note A et E</b>
13 ans et - (2013 - 2010)	Massues	<b>Note D : 3,50 pts max</b>		Code FIG
		1 difficulté corporelle (DB) – 2 éléments corporels 1 difficulté d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 9 collaborations max 2 CR	
Toutes catégories (2013 - 2007 et -)	Cerceau / 1 libre différent	<b>Note D : 4,50 pts max</b>		Code FIG
		2 difficultés corporelles (DB) – 1 élément corporel 2 difficultés d'échange (DE) 2 ondes obligatoires	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 9 collaborations max 3 CR	

### Pénalités

DA manquante ou interdite	0,30 pts
R manquante ou interdite	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +), difficulté ou élément corporel manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

## 7. Filière Régionale Esthétique

<b>REGIONALE ESTHETIQUE 1</b>					
Ensemble de 6 à 10 gymnastes – Niveau Nationale et Fédérale A + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 7 <sup>ème</sup> gymnaste Durée : 2'00 à 2'30 – Paroles autorisées					
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>DB</b> Valeur des difficultés non limitée	<b>DA</b>	<b>Note A et E</b>	
Toutes catégories (2013 - 2007 et -)	Mains Libres	<b>Note D : 6,00pts max</b>			Code FIG
		6 difficultés corporelles (DB) (Min 1 de chaque GC) 1 combinaison de DB autorisée Min 5 ondes Min 1 combinaison de 2 ondes différentes	Min 9 collaborations Min 3 portés		

<b>REGIONALE ESTHETIQUE 2</b>					
Ensemble de 6 à 10 gymnastes – Niveau Fédérale B, Fédérale C et Régionale + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 7 <sup>ème</sup> gymnaste Durée : 1'45 à 2'00 – Paroles autorisées					
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 et 0,20 Combinaison de DB interdite	<b>DA</b>	<b>Note A et E</b>	
Toutes catégories (2013 - 2007 et -)	Mains Libres	<b>Note D : 4,00pts max</b>			Code FIG
		4 difficultés corporelles (DB) (Min 1 de chaque GC) Min 3 ondes Min 1 combinaison de 2 ondes différentes	Min 6 collaborations Max 3 portés (non obligatoires)		

Porté = 0,20 pt

Collaboration = 0,10 pt

Onde = 0,20 pt

Combinaison d'ondes = 0,40 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 quatre 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 les gymnastes de 7 à 11 ans pour accéder aux pratiques compétitives individuelles**
- Optimiser l'orientation de chaque gymnaste en fonction de son potentiel physique, de son niveau technique et de sa capacité à progresser
- Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges
- Favoriser la structuration du club et la dynamique des territoires

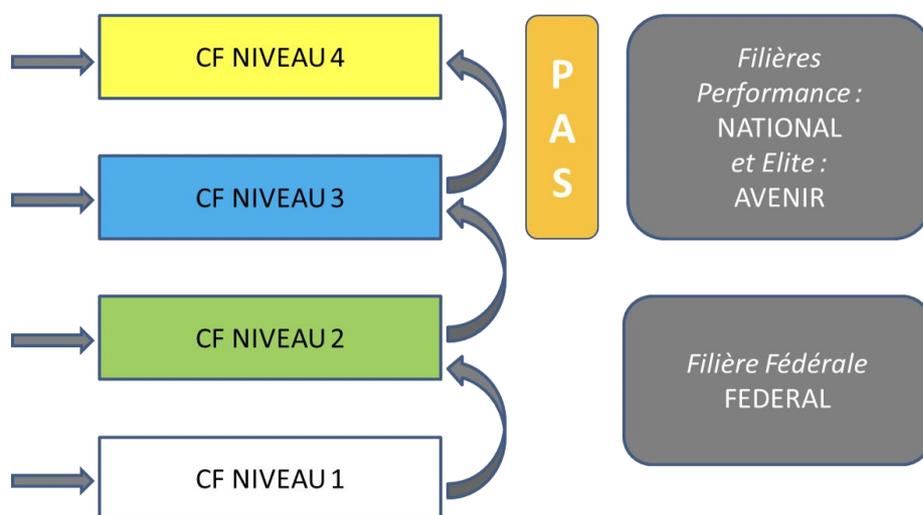
## **PRINCIPES OPERATIONNELS**

- **Aborder la technique de base aux 5 engins** : Corde, Cerceau, Ballon, Massues et Ruban.
- **Aborder la technique de base corporelle**
- **Proposer une progression technique** adaptée à l'évolution de chaque gymnaste
- **Développer les qualités physiques** de chaque gymnaste
- **Développer les capacités mentales** d'écoute, de concentration, de mémorisation. Susciter le gout de l'effort et de la précision, l'exigence et la réussite

## **CORRESPONDANCE ENTRE LES PRATIQUES COMPETITIVES ET LA CF**

4 niveaux : CF 1-2-3-4. Il est possible d'accéder directement aux niveaux 1, 2, 3 ou 4 ; l'acquisition des éléments techniques des niveaux inférieurs est cependant indispensable.

- - **Le niveau 1 est laissé à l'initiative de chaque club**
- - **Le niveau 2 est géré par le Département**
- - **Les niveaux 3 et 4 sont gérés par la Région et sont les programmes support du PARCOURS D'ACCESSION SPORTIF (PAS).**



Modalités d'accès aux compétitions			
	FILIERES	INDIVIDUEL	ENSEMBLE/DUO
<b>POUR LES 7-8-9 ANS</b>	<b>FEDERAL</b>	/	CF2, CF3 ou CF4 en parallèle
	<b>PERFORMANCE</b>	CF3 ou CF4 en parallèle	
<b>POUR LES 10-11 ANS</b>	<b>REGIONAL</b>	Pas de PASS CF exigé	Pas de PASS CF exigé
	<b>FEDERAL</b>		
	<b>PERFORMANCE</b>	RUBAN BLEU OU JAUNE	

**Pour les 7-9 ans, il faut suivre en parallèle le programme Coupe Formation** pour accéder aux compétitions mises en place ; niveau 3 ou 4 pour l'individuel et 2, 3 ou 4 pour les ensembles/duos.

**Pour les 10-11 ans Performance, il est nécessaire d'obtenir le « PASS » CF3 ou CF4** (validation), c'est-à-dire le RUBAN BLEU ou JAUNE pour accéder à la filière Performance individuelle 10-11 ans. Pas de PASS exigé pour les autres programmes mais la CF reste fortement recommandée.

## CONTENUS D'EVALUATION DE LA CF

<b>LA COUPE FORMATION</b>			
Contenus à répartir sur 2 ou 3 étapes, 3 mois minimum entre la première et la dernière étape			
	<b>TESTS PHYSIQUES voir Chapitre 2</b>	<b>EVALUATION CORPORELLE Chapitre 3</b>	<b>EVALUATION AUX ENGIN Chapitre 4</b>
<b>CF1</b> RUBAN BLANC Gestion Club	Le mode d'évaluation est laissé à l'initiative des clubs.		
<b>CF2</b> Gestion départementale Validé : RUBAN VERT Non validé : RUBAN BLANC	<b>6 Tests :</b> Détente, Sautillés, Gainage, Course de 20m, Ecart facial, Fermeture	<b>ML imposé Départemental ou Régional</b> À présenter à 2 étapes différentes De 30 à 45 sec	<b>1 Enchaînement libre ENGIN</b> Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 De 30 à 45 sec <b>Tests techniques ENGIN</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers
<b>CF3</b> Gestion régionale Validé : RUBAN BLEU Non validé : RUBAN VERT	<b>9 Tests :</b> Idem CF2 + Ecart antéro- postérieurs (Droit, gauche), Pont	<b>ML Imposé National</b> À présenter à 2 étapes différentes De 1 min	<b>1 Enchaînement libre ENGIN</b> Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 De 45 sec à 1min <b>Tests Techniques ENGIN</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers
<b>CF4</b> Gestion régionale Validé : RUBAN JAUNE Non validé : RUBAN BLEU	<b>10 Tests :</b> Idem CF3 sauf <i>Gainage</i> + Epaules, Pointes de pieds	<b>ML Enchaînement libre</b> Idem Programme NAT 7-9 ans De 45 sec à 1 min  <b>Tests Techniques CORPORELS</b> Avec évaluation par ateliers	<b>1 Enchaînement libre ENGIN</b> Idem Programme NAT 7-9 ans De 45 sec à 1 min  <b>Tests Techniques ENGIN</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF4 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers

Il est indispensable de regarder la **Brochure Technique Nationale et la Brochure technique Coupe Formation 2022** qui précisent 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 sont téléchargeables sur le site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) et les vidéos sont consultables, espace connecté, rubrique Compétition / Base documentaire GR.

## 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 :

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Coupes Formations	30 novembre 2022	6 Janvier 2023

### 2. Calendrier des étapes compétitives

Type de compétition	Dates	Lieu
<b>Etape 1 - Région</b> Coupes Formations 3 et 4	1 <sup>er</sup> & 2 Avril 2023	LIMOGES (en attente de confirmation)
<b>Etape 2 - Région :</b> Coupes Formations 3 et 4	4 Juin 2023	Lieu à définir



La Coupe Formation 2 est géré au niveau des départements.

### 3. Jury

Pour l'étape 1, 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
- par la Responsable Compétitions



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.

### 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.**

	<b>PERIODE</b>	<b>PREPARATION PHYSIQUE</b>	<b>PREPARATION CORPORELLE</b>	<b>PREPARATION AUX ENGINES</b>
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre	9 Tests Physiques (en club)	/	/
<b><u>ETAPE 1:</u></b> <b>Région</b>	1 <sup>er</sup> et 2 Avril 2023	<b>9 Tests Physiques :</b> Détente Sautillés Gainage Course de 20m 3 Ecartés : droit, gauche, facial Fermeture Pont	<b>Le ML</b> Enchaînement imposé au niveau national.	<b>L'engin « Programmé »</b> <b>2022/2023 : Ballon</b> Enchaînement libre avec 6 éléments essentiels CF3
<b><u>ETAPE 2:</u></b> <b>Région</b>	4 Juin 2023	/	<b>Le ML</b> Enchaînement imposé au niveau national.	<b>Tests techniques ENGIN</b> 6 éléments essentiels CF3 aux 4 autres engins Évaluation par atelier

## 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.**

	<b>PERIODE</b>	<b>MESURES MORPHO.</b>	<b>PREPARATION PHYSIQUE</b>	<b>PREPARATION CORPORELLE</b>	<b>PREPARATION AUX ENGINES</b>
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre		10 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1:</u> Région</b>	1 <sup>er</sup> et 2 Avril 2023	1/Taille debout  2/Taille assise  3/Poids	<b>10 Tests Physiques :</b>  Détente Sautillés Course de 20m 3 Ecartés : droit, gauche, facial Fermeture Pont Epaules Pointes de pied	<b>Le ML</b>  Enchaînement libre (Idem Nat 7-9 ans)	<b>Engin</b>  Enchaînement libre (Idem Nat 7-9 ans)  <b>Ballon</b>
<b><u>ETAPE 2:</u> Région</b>	4 Juin 2023	/	/	<b>Tests techniques CORPORELS</b>  Évaluations par atelier	<b>Tests techniques ENGIN</b>  6 éléments essentiels CF4 aux 4 autres engins  Évaluation par atelier

## 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 Régional Nouvelle Aquitaine.