



**Comité Régional de Gymnastique  
Nouvelle-Aquitaine**

# **Brochure technique régionale Nouvelle Aquitaine**

**Gymnastique Rythmique  
Saison 2024 - 2025**

# Sommaire

<b>SOMMAIRE .....</b>	<b>2</b>
<b>L'ÉQUIPE TECHNIQUE REGIONALE NOUVELLE AQUITAINE.....</b>	<b>3</b>
<b>COMPÉTITIONS .....</b>	<b>4</b>
1. CALENDRIER DES COMPÉTITIONS .....	4
2. ENGAGEMENTS .....	5
3. FORFAITS.....	5
4. DEMANDE DE REPECHAGE.....	6
5. CONTRÔLES DES LICENCES / ENGINS .....	6
6. MUSIQUES.....	6
7. ORDRES DE PASSAGES.....	7
8. JUGES ET JURY.....	8
9. RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE .....	10
<b>PROGRAMMES RÉGIONAUX.....</b>	<b>11</b>
1. QUALIFICATIONS EN INDIVIDUELLE.....	11
2. FILIÈRE RÉGIONALE INDIVIDUELLE.....	12
3. FILIÈRE RÉGIONALE ENSEMBLE 7-9 ANS (2018-2016).....	13
4. FILIÈRE RÉGIONALE ENSEMBLE.....	15
5. FILIÈRE RÉGIONALE DUO .....	17
6. FILIÈRE RÉGIONALE ENSEMBLE COMBINÉ.....	18
7. FILIÈRE RÉGIONALE ESTHÉTIQUE.....	20
<b>LA COUPE FORMATION .....</b>	<b>21</b>
1. ENGAGEMENTS .....	24
2. CALENDRIER DES ÉTAPES COMPÉTITIVES .....	24
3. JURY.....	24
4. MUSIQUES.....	24
5. LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE LA COUPE FORMATION .....	25
6. PLAN D'ACTION DRA GR .....	27

# 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:entraîneur@olatuberriagym.fr">entraîneur@olatuberriagym.fr</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:entraîneur@olatuberriagym.fr">entraîneur@olatuberriagym.fr</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>	

**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 SUD
Vanessa JACQUART	Karine BERTIN

## 1. Calendrier des compétitions

Type de compétition	Dates	Lieu
<b>Inter-Département Individuelle :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	23 & 24 Novembre 2024	Nord : POITIERS (CEP) Sud : BORDEAUX (CAM)
<b>Région Individuelle :</b> Régionale, Fédérale et Nationale <b>Etape 1 :</b> Coupes Formations 3 & 4	14 & 15 Décembre 2024	LIMOGES (87)
<b>Inter-Département Ensembles :</b> Régionale, Fédérale et Nationale	15 & 16 Mars 2025	Nord : ROYAN Sud : BORDEAUX (CAM)
<b>Région Ensembles :</b> Fédérale Ensembles B & C / Nationale Ensembles et Duos	12 & 13 Avril 2025	<i>Lieu à définir</i>
<b>Région Ensembles :</b> Régionale Ensembles, Fédérale A Ensembles et Duos et Nationale Ensemble 10-11 ans <b>Etape 2 :</b> Coupes Formations 3 & 4	10 & 11 Mai 2025	<i>Lieu à définir</i>

Les lieux des compétitions sont en cours de validation.

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 2024	<b>1<sup>er</sup> Octobre 2024</b>
Coupes Formations 3 et 4	15 Octobre 2024	<b>30 Novembre 2024</b>
Equipes et Ensembles	30 novembre 2024	<b>15 Janvier 2025</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, **entre la date de forclusion**, fixée à 10 jours avant le jour de la compétition, **et la date 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 des gymnastes resteront dus.
- Le ou les juge(s) prévus sur l'évènement compétitif doivent être présents.

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 2024-2025 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

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 Ballon (2 <sup>ème</sup> engin)
Nationale A 16-17 ans	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 Massues (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 A 15 ans et -	Multi-Engins
Fédérale A 17 ans et -	Multi-Engins
Duo Fédérale A 13 ans et -	Multi-Engins
Nationale Ensemble 15 ans et -	Multi-Engins
Nationale Ensemble 17 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 2024-2025 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 :

- **1<sup>er</sup> octobre 2024** pour la compétition régionale Individuelle et étape 1 Coupes Formations 3 et 4
- **15 janvier 2025** pour la compétition régionale Ensembles et étape 2 Coupes Formations 3 et 4

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 15 janvier 2025**.

## 8. Juges et Jury

Responsable Nouvelle Aquitaine Cécile CHAUMET <i>Suppléante : Jessica FOURNIER</i>	
ID NORD	ID SUD
Vanessa JACQUART	Cécile CHAUMET <i>Suppléante : Jessica FOURNIER</i>

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 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 CODE DE POINTAGE 2022-2024 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 :

	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>Juge de ligne</b>	Oui	Oui	Oui	Oui
<b>Coupe Formation</b>		Oui	Oui	Oui
<b>DB</b>	Individuel niveau Fédéral & Ens. TF B	Individuel Tous niveaux, Ens. TF B & TF C	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
<b>DA</b>		Individuel Tous niveaux, Ens. 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 & Ens. Tous niveaux	Individuel & Ens. Tous niveaux	Individuel & Ens. Tous niveaux	Individuel & Ens. Tous niveaux
<b>Convocations Interdépartementales et Régionales</b>			Oui	Oui

## Organisation du jugement

		Finale Nationale	Finale Régionale	Finale Inter-Départementale	Finale Départementale
<b>Individuelles</b> • Nationale A, B et C • Trophée Fédérale	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 a l'obligation de présenter un juge licencié du niveau requis pour chaque compétition pour laquelle il présente des gymnastes ou ensembles qualifiés.

Ce juge peut être issu du club ou d'un autre club après accord de la responsable des juges.

- Une amende de 305 € sera appliquée pour non – présentation d'un juge club

Le juge doit être présent toute la journée.

Cependant, sur demande et à titre exceptionnel, 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.

### Engagements juges

Chaque club devra engager ses juges ainsi que les juges convoqués licenciés dans son club, qui officieront sur la compétition « Évènement », sur **Engagym / JUGE** avant la date limite d'engagement (cette date peut être différente de la date d'engagement des gymnastes).

Les disponibilités de chaque juge doivent être renseignées dans l'info-bulle / commentaires de manière précise et explicite (par exemple : uniquement le matin, seulement 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> rotation...). Si aucune disponibilité n'est renseignée, le juge sera considéré par la Responsable, comme disponible sur toute la journée de compétition.

Les jurys seront réalisés via l'interface **OrdoJuge** et consultables la semaine précédant la compétition, sur le site du Comité Régional.

En cas 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.

### **Jugement aux finales nationales**

Pour les juges niveau 4, un doodle sera envoyé en début d'année pour recueillir leurs disponibilités, afin de les positionner sur les Championnats de France 2025.

Pour les finales nationales individuelle de Janvier 2025, un ou deux juges club sera(ont) mutualisé(s) entre tous les clubs qualifiés pour officier pour la Nouvelle Aquitaine. Les frais seront divisés et refacturés par le comité régional à chaque club.

## **9. Réglementation générale**

Pour toutes questions ou précisions sur cette brochure, veuillez-vous référer au Règlement Technique GR 2024 - 2025 ainsi qu'à la Lettre FFGym 2024-2025.

# 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 2023-2024. Ces gymnastes doivent obligatoirement concourir dans **une catégorie supérieure** pour la saison 2024 - 2025.

Régionale 10-11 ans	Régionale 12-13 ans	Régionale 14-15 ans	Régionale 16 ans et +
LASPERCHES Lilou (ASGV)	MARCODINI Charlotte (ASGV)	DUMONT GUILLOU Lina (GR LIMOGES)	LOPEZ Emma (BEC)
BLANCH Marley (Olatu Berria Gym)	HUARD Anna (Olatu Berria Gym)	MOUEZA Eva (ASCPA PESSAC)	RIVES Hannah (BEC)
LANDELLE Lola (ST CAPRAIS)	DECONCHAT Manon (GR LIMOGES)	OROFINO Léonor (GR LIMOGES)	BERTSCH Romane (USB)

## 2. Filière Régionale Individuelle

Ce programme s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en ensemble Fédérale B, Fédérale C ou Régionale.

REGIONALE INDIVIDUELLE			
Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées			
Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé R seulement avec rotations verticales : Min 1 - Max 3 (*) DA : 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 +	Note A et E
8-9 ans (2017 – 2016)	Mains Libres / Ballon	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 (2015 – 2014)	Cerceau	D = 2,50 pts max 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC) + 1 élément corporel	Code FIG
12-13 ans (2013 – 2012)	Massues	D = 3,00 pts max 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC) + 2 éléments corporels	Code FIG
14-15 ans (2011-2010)	Corde	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 + (2009 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 enchaînées 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.**

### 3. Filière Régionale Ensemble 7-9 ans (2018-2016)

<b>REGIONALE ENSEMBLE 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 Les engins doivent être placés autour ou sur le praticable par les gymnastes (Pénalité 0,30 pt)			
Programme	Note D : 4,00 pts max		Note E et A
	DB	DA	
	Valeur des difficultés limitée à 0,10 ou 0,20 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	
ML / Massues	<b>Partie ML (min 30')</b> 3 DB ou éléments corporels à 0,10 1 série de pas de danse 1 onde obligatoire réalisée par toutes les gymnastes	<b>Partie ML (min 30')</b> 2 CC mains libres	Code FIG
	<b>Partie engin</b> 1 difficulté d'échange (DE) 1 série de pas de danse	<b>Partie engin</b> Min. 1 collaboration de chaque type Max 5 collaborations Max 1 CR – Max 1 CFF 1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes	

<b>REGIONALE DUO 7-9 ans</b> Ensemble de 2 gymnastes - 1 remplaçante autorisée Durée : 1'30 à 1'45			
Programme	Note D : 4,00 pts max		Note E et A
	DB	DA	
	Valeur des difficultés limitée à 0,10 ou 0,20 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	
Ballons	3 difficultés corporelles (DB) 2 difficultés d'échange (DE) 2 ondes obligatoires réalisées par toutes les gymnastes	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 12 collaborations	Code FIG

- 1 échange de base vaut 0.20 (Cf lettre FFGym n°1 – Septembre 2022)
  - Valorisation de base pour une distance de 8m (quelle que soit la hauteur) : + 0.20
  - Valorisation de base pour un lancer large : + 0.40
  - Exemple : 1 échange avec un lancer large = 0.60
- 1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes
- Tous les types de collaboration sauf CL, peuvent être réalisés en sous-groupes
- **Les collaborations** sont valables sauf si la faute suivante « Gymnaste ou engin immobile / gymnaste sans engin, chacun pour plus de 4 secondes » annule la collaboration.

Le nombre de difficultés corporelles indiqué est un nombre de difficultés maximum présentées ; Elles doivent être isolées et réalisées simultanément. Des DB supplémentaires peuvent être utilisées en revalorisation d'un échange, à condition qu'elles soient différentes des DB 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> <li>• En appel ou par pas chassé</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> <li>• Réalisée sur 1 pied</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

## 4. 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	DB Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	DA Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	Note A et E
10-11 ans (2015 - 2014)	Massues	<b>Note D : 3,50 pts max</b>		Code FIG
		1 difficulté corporelle (DB) – 2 éléments corporels 1 difficulté d'échange (DE) 1 onde obligatoire réalisée par toutes les gymnastes	Max. 7 collaborations Min. 1 collaboration de chaque type. Max 1 CR - Max 1 CFF	
13 ans et - (2015 - 2012)	Ballons	<b>Note D : 4,00 pts max</b>		Code FIG
		1 difficulté corporelle (DB) – 2 éléments corporels 1 difficulté d'échange (DE) 1 onde obligatoire réalisée par toutes les gymnastes	Max. 7 collaborations Min. 1 collaboration de chaque type. Max 1 CR - Max 1 CFF	
Toutes catégories (2015 et -)	Ballons / Massues	<b>Note D : 4,50 pts max</b>		Code FIG
		2 difficultés corporelles (DB) – 1 élément corporel 2 difficultés d'échange (DE) 1 onde obligatoire réalisée par toutes les gymnastes	Max. 7 collaborations Min. 1 collaboration de chaque type. Max 1 CR - Max 1 CFF	

- 1 échange de base vaut 0.20 (Cf lettre FFGym n°1 – Septembre 2022)
  - Valorisation de base pour une distance de 8m (quelle que soit la hauteur) : + 0.20
  - Valorisation de base pour un lancer large : + 0.40
  - Exemple : 1 échange avec un lancer large = 0.60
- 1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes
- Tous les types de collaboration sauf CL, peuvent être réalisés en sous-groupes
- **Les collaborations** sont valables sauf si la faute suivante « Gymnaste ou engin immobile / gymnaste sans engin, chacun pour plus de 4 secondes » annule la collaboration.

**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> <li>• En appel ou par pas chassé</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> <li>• Réalisée sur 1 pied</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 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.

REGIONALE DUO					
Ensemble de 2 gymnastes - 1 remplaçante autorisée					
Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées					
Catégorie d'âge	Engin	DB Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	DA Combinaison de collaborations interdite CL non obligatoire - CR en série interdite	Note A et E	
13 ans et - (2015 - 2012)	Cordes	<b>Note D : 3,50 pts max</b>			Code FIG
		1 difficulté corporelle (DB) – 2 éléments corporels 1 difficulté d'échange (DE) 1 onde obligatoire réalisée par les 2 gymnastes	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 7 collaborations Max 1 CR - max 1 CFF		
Toutes catégories (2015 et -)	Ballon / 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) 1 onde obligatoire réalisée par les 2 gymnastes	Min. 1 collaboration de chaque type. Max. 7 collaborations Max 1 CR - max 1 CFF		

- Les combinaisons de collaboration ne sont pas autorisées
- Le type de collaboration  $c^{\nearrow}$ ,  $c^{\searrow}$  est limité au nombre de 3 (que ce soit en isolé ou en combinaison). Elles doivent être réalisées avec une technique de lancer et ou rattraper différente, pas nécessairement dans des sens différents
- $c^{\searrow}$  est valable si chaque gymnaste lance 1 engin
- 1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes
- Pour valider les CC, possibilité de réaliser 2 actions identiques

### **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

### **Pour les ensembles et les duos :**

**Uniquement les 7 premières collaborations seront comptabilisées. Si plus de 1 CR et/ou plus de 1 CFF présentées, pas de pénalisations mais elles comptent dans les 7 collaborations présentées.**

## 6. Filière Régionale Ensemble Combiné

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

<b>REGIONALE COMBINE</b>				
Ensemble de 6 à 10 gymnastes – Niveau Fédérale B 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 Combinaison de DB interdite	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CR en série interdite Min 1 Collab- Max 7	<b>Note A et E</b>
Toutes catégories (2015 et -)	Cerceau Massues Mains Libres	<b>Note D : 4,00pts max</b>		Code FIG
		4 difficultés corporelles (DB) (Min 1 de chaque GC) 1 onde réalisée par toutes les gymnastes 2 difficultés d'échange (DE)	1 CR 1 CFF 1 CL (porté) Min 1 CC – Max 4	

10 gymnastes engagées au maximum, seules les gymnastes blessées le jour J ne concourent pas, le but de ce programme est de faire participer toutes les gymnastes.

Une revalorisation de 0,20 point est attribuée (par les juges DB) par gymnaste évoluant sur le praticable : 0.20 pour 7 gymnastes / 0.40 pour 8 gymnastes / 0.60 pour 9 gymnastes / 0.80 pour 10 gymnastes  
La durée de l'enchaînement doit être comprise entre 1'45 et 2 min.

Toutes les gymnastes doivent passer dans la première partie ou la deuxième partie, et ensemble dans la troisième partie.

C'est une composition d'ensemble avec 3 parties distinctes :

<b>Première partie (A)</b>	<b>Deuxième partie (B)</b>	<b>Troisième partie (C)</b>
avec un des deux engins avec le premier groupe de gymnastes	avec l'autre engin avec le deuxième groupe de gymnastes	en mains libres avec toutes les gymnastes (1ère partie et 2ème partie)
Environ 40 secondes 1 difficulté d'échange (DE) 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 Collaboration de type CC 1 Collaboration de type CR ou CFF (une dans la partie A et l'autre dans la partie B) 1 GF de chaque famille	Environ 40 secondes 1 difficulté d'échange (DE) 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 Collaboration de type CC 1 Collaboration de type CR ou CFF (une dans la partie A et l'autre dans la partie B) 1 GF de chaque famille	Environ 40 secondes 2 Difficultés Corporelles (DB) 1 Onde réalisée par toutes les gymnastes 1 à 2 Collaborations de type CC 1 Collaboration de type CL (porté) Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin.

- Il faut minimum 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engins sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes.
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B.

- **Pour les échanges**

- Valeur du code FIG, revalorisation avec tous les critères du code FIG.
- Revalorisation de +0,20 pt pour le critère de 8 mètres sur les échanges (quelle que soit la hauteur).

- **Pour les collaborations**

- Suivre les critères des Collaborations du Code FIG 2022-2024
- Toutes les gymnastes sur le praticable doivent y participer sauf lors des entrées et sorties de gymnastes.

Aucun engin ne doit interagir avec les gymnastes basées à l'extérieur du praticable sauf à la fin de la partie B où les filles peuvent donner leur engin aux filles situées à l'extérieur pour faire la partie C aux mains libres.

Les liaisons doivent être soignées de façon à respecter la construction chorégraphique et permettre un changement de groupe harmonieux, pas de directives suite aux entrées et aux sorties, opter pour quelque chose de visuel et en rapport avec le niveau des gymnastes, possibilité de faire des relations lors des entrées et sorties (non évaluées).

## 7. Filière Régionale Esthétique

REGIONALE ESTHETIQUE					
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					
Catégorie d'âge	Engin	DB Valeur des difficultés non limitée	DA	Note A et E	
Toutes catégories (2015 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 isolées (complète ou partielle) Min 1 combinaison de 2 ondes différentes	Min 9 collaborations (Min 3 de chaque type)  Min 3 portés		

### COLLABORATIONS :

- C à 0,1
  - Une relation corps/corps avec un passage par dessus, par dessous ou au travers de la ou des partenaires. Pas de touche/touche.
- CL (porté) à 0,20 (définition du code de pointage)
  - Un porté est considéré comme une collaboration. Il doit être effectué avec l'ensemble des gymnastes soit ensemble, soit en sous-groupes
- CC à 0,30
  - Porté/appui réalisé pour un minimum de 3 actions identiques avec des liens corporels, exécutés en succession
  - Un passage par-dessus, par dessous ou à travers les partenaires, réalisé en succession 3 fois
  - Pas de critère possible pour les CC

Onde = 0,20 pt

Combinaison d'ondes = 0,40 pt

# 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 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

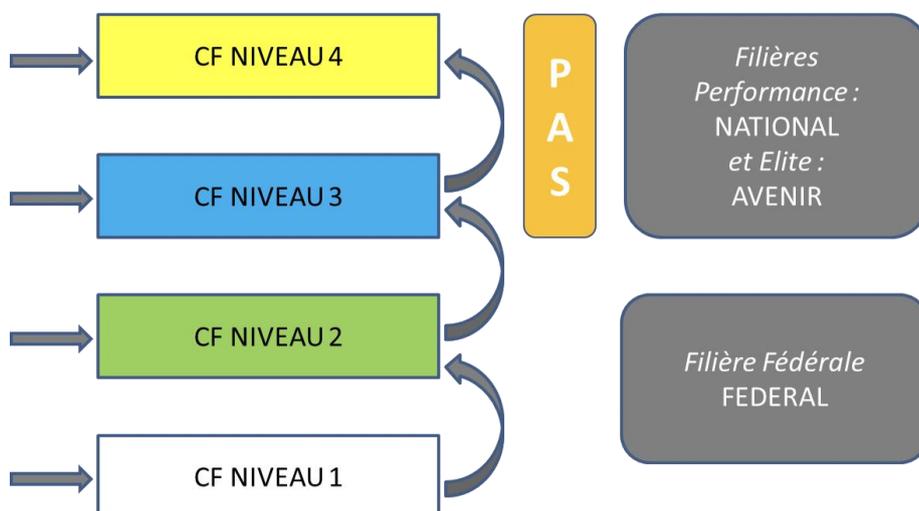
## PRINCIPES OPERATIONNELS

- **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 goût 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
POUR LES 7-8-9 ANS	FEDERAL	/	CF2, CF3 ou CF4 en parallèle
	PERFORMANCE	CF3 ou CF4 en parallèle	
POUR LES 10-11 ANS	REGIONAL	Pas de PASS CF exigé	Pas de PASS CF exigé
	FEDERAL		
	PERFORMANCE	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 <b>VERT</b> 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 <b>BLEU</b> 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 <b>JAUNE</b> 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	15 Octobre 2024	<b>30 Novembre 2024</b>

### 2. Calendrier des étapes compétitives

Type de compétition	Dates	Lieu
<b>Etape 1 - Région</b> Coupes Formations 3 et 4	14 & 15 Décembre 2024	<i>LIMOGES (87)</i> <i>Sous réserve de validation</i>
<b>Etape 2 - Région :</b> Coupes Formations 3 et 4	10 & 11 Mai 2025	<i>Lieu à définir</i>



**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 les tests physiques.

Pour les étapes 1 et 2 – Région pour les tests techniques, 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>	14 & 15 décembre 2024	<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 » 2024/2025</b> <b>CERCEAU</b> Enchaînement libre avec 6 éléments essentiels CF3
<b><u>ETAPE 2:</u></b> <b>Région</b>	10 & 11 Mai 2025	/	<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 ENGINS</b>
	Début 1 <sup>er</sup> trimestre		10 Tests Physiques (en club)		
<b><u>ETAPE 1:</u> Région</b>	14 & 15 décembre 2024	<b>1/Taille debout</b>  <b>2/Taille assise</b>  <b>3/Poids</b>	<b>10 Tests Physiques :</b>  Détente Sautillés Course de 20m 3 Ecart : 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>CERCEAU</b>
<b><u>ETAPE 2:</u> Région</b>	10 & 11 Mai 2025	/	/	<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.