



**Comité Régional de Gymnastique
Nouvelle-Aquitaine**

Brochure technique régionale Nouvelle Aquitaine

Gymnastique Rythmique Saison 2020 - 2021

Sommaire

SOMMAIRE	2
L'EQUIPE TECHNIQUE REGIONALE NOUVELLE AQUITAINE	3
COMPETITIONS	4
1. CALENDRIER DES COMPETITIONS	4
2. ENGAGEMENTS.....	4
3. FORFAITS	5
4. CONTROLES DES LICENCES / ENGINs	5
5. MUSIQUES.....	6
6. ORDRES DE PASSAGES.....	7
7. JUGES ET JURY	7
8. REGLEMENTATION GENERALE	9
PROGRAMMES REGIONAUX	10
1. FILIERE PRE-REGIONALE INDIVIDUELLE	10
2. FILIERE REGIONALE INDIVIDUELLE	12
3. FILIERE FEDERALE INDIVIDUELLE	14
4. FILIERE ENSEMBLE 7-9 ANS	15
5. FILIERE REGIONALE ENSEMBLE	17
6. FILIERE REGIONALE DUO.....	19
LA COUPE FORMATION	20
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

Responsable Compétitions Karine BERTIN ☎ 06 13 06 73 95 ✉ karine.bertin@free.fr	Responsable Stages Prépa France Jessica FOURNIER ☎ 06 88 07 62 34 ✉ jessica.fournier59@gmail.com
Responsable Jugement Cécile CHAUMET ☎ 06 70 93 86 04 ✉ cecilechaumet@yahoo.fr	Responsable Formation des juges Cécile CHAUMET ☎ 06 70 93 86 04 ✉ cecilechaumet@yahoo.fr
Responsable PAS Lucie ANOUILH ☎ 06 32 91 78 87 ✉ lpalleteau@gmail.com	
Membre de la commission – Relais ID NORD Vanessa JACQUART ☎ 06 82 31 04 08 ✉ vanessajacquart@gmail.com	Membre de la commission – Relais ID CENTRE Cécilie SOHIER ☎ 06 59 27 23 45 ✉ cecilie.pedel@wanadoo.fr

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
Inter-Département Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	14 & 15 Novembre 2020	<i>Nord</i> : TONNAY CHARENTE <i>Centre</i> : LIMOGES <i>Sud</i> : ASCPA PESSAC
Région Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	12 & 13 Décembre 2020	ASCPA PESSAC
Stage Prépa-France Individuelle	2 & 3 Janvier 2021	<i>Lieu à définir</i>
Inter-Département Ensembles : Régionale, Fédérale et Nationale	20 & 21 Mars 2021	<i>Nord</i> : POITIERS <i>Centre</i> : LIMOGES <i>Sud</i> : <i>Lieu à définir</i>
Région Ensembles : Régionale, Fédérale et Nationale	10 & 11 Avril 2021	CAM BORDEAUX
Stage Prépa-France Ensembles : Fédérale et Nationale	19 au 23 Avril 2021	<i>Lieu à définir</i> <i>Jours d'entraînements en fonction des catégories</i>

2. Engagements

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

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Individuelle	5 septembre 2020	1^{er} Octobre 2020
Equipes et Ensembles Coupes Formations	30 novembre 2020	6 Janvier 2021



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...)

Les frais d'engagements sont à régler au Comité Régional **impérativement** avant le jour de la compétition.

Les compétitions inter-départementales et régionales sont placées sous l'autorité de l'équipe technique régionale Nouvelle Aquitaine.

3. Forfaits

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

4. 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) 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.

5. 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 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 – Toutes les catégories d'âge	Engin Libre
Fédérale 18 ans et +	Engin Libre
Nationale B 18 ans et +	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Ruban (2 ^{ème} engin)
Nationale A 16-17 ans	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Ruban (2 ^{ème} engin)
Nationale A 18 ans et +	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Ballon (2 ^{ème} engin)

Catégories Ensembles

Régionale 7-9 ans	Multi-Engins
Régionale Ensemble – Toutes les catégories d'âge	Multi-Engins
Régionale Duo – Toutes les catégories d'âge	Multi-Engins
Fédérale C 13 ans et -	Multi-Engins
Fédérale C TC	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 17 ans et -	Multi-Engins
Nationale Duo 13 ans et -	Multi-Engins
Nationale Ensemble 15 ans et -	Multi-Engins
Nationale Ensemble 17 ans et -	Multi-Engins

Pour les autres catégories, se référer à la Lettre FFGYM 2020-2021 et sélectionner l'engin défini.

6. 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) (copie Monique DELABY – camgrs@yahoo.fr) avant :

- **16 octobre 2020** pour la compétition régionale Individuelle
- **6 janvier 2021** pour la compétition régionale Ensembles

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 2021**.

7. 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
Secrétariat	Oui	Oui	Oui	Oui
Juge de ligne	Oui	Oui	Oui	Oui
Coupe Formation		Oui	Oui	Oui
D1-D2	Individuel Trophée Fédéral	Individuel Trophée Fédéral, Ensembles TFB	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
D3-D4		Individuel Trophée Fédéral, Ensembles TFB	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
Exécution Artistique		Individuel	Tous niveaux	Tous niveaux et Elite
Exécution Technique	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux	Individuel & Ensembles Tous niveaux
Convocations Interdépartementales et Régionales			Oui	Oui

Organisation du jugement

		Finale Nationale	Finale Régionale	Finale Inter- Départementale	Finale Départementale
Individuelles - 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
Trophée Fédérale Ensembles	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
Nationale Ensemble, Duo et par équipes	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.

8. Réglementation générale

Cf. Règlement Technique GR 2020 - 2021

Programmes régionaux

1. Filière Pré-Régionale Individuelle

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant validé la 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

Pré-Régional Individuelle Musique : 1'00 à 1'30 Paroles autorisées	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16 ans et -
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005 et -
	Libre			
		Libre		
			Libre	
				Libre

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé
		Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Min 2 pas de danse, Min 1 lancer avec 1 rotation R et DE interdits
10-11 ans	Libre	D = 1,50 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC)
12-13 ans	Libre	D = 2,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC)
14-15 ans	Libre	D = 2,00 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix)
16 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)

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

Pénalités

R ou DE interdite	0,30 pts
Difficulté en élément manquant	0,30 pts
Dépassement du nombre de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une série de pas de danse	0,30 pts

2. Filière Régionale Individuelle

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant 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

Une liste nominative de gymnastes est établie en fonction du classement et du total point de la finale régionale de la saison 2019-2020. Ces gymnastes doivent obligatoirement concourir dans **une catégorie supérieure** pour la saison 2020 - 2021.

Pré-Régionale 10-11 ans	Pré-Régionale 12-13 ans	Pré-Régionale 14-15 ans
BYK Elise	HOLCHER Eléna	CEI Améline
VULLO Delphine	FEUILLERAT Eileen	KUNTZMANN Soline
Jolly Cassie	DEL GRANDE Ambre	DUPLAND Agathe

Régional Individuelle Musique : 1'15 à 1'30 Paroles autorisées	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	18 ans et +
	2013-2012	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005-2004	2003 et -
	Ballon	Ballon				
			Corde			
				Ruban		
					Massues	
						Libre

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Valeur des difficultés limitée à 0,10 Min 1 pas de danse, Max 2 DE, Max 2R (Bonus 1R selon définition ci - après)
		8-9 ans
10-11 ans	Ballon	D = 2,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 1 élément corporel
12-13 ans	Corde	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 2 éléments corporels
14-15 ans	Ruban	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)
16-17 ans	Massues	D = 3,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)
18 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)

Définition du risque R

- 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 pts. 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, 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

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

Dépassement du nombre max de difficultés 0,30 pts

Absence d'une série de pas de danse 0,30 pts

3. Filière Fédérale Individuelle

Une liste nominative de gymnastes est établie en fonction du classement et du total point de la finale Régionale de la saison 2019-2020. Ces gymnastes doivent obligatoirement concourir dans la catégorie **FEDERALE INDIVIDUELLE** pour la saison 2020 – 2021.

Régionale 10-11 ans	Régionale 12-13 ans	Régionale 14-15 ans	Régionale 16-17 ans	Régionale 18 ans et +
LEBLANC Eglantine	MICHAUD Leena	AMOUROUS Lucie	PIERREFITTE Jeanne	MORANDET Roseline
BERT Jane	AMEDEE Shaïna	GAGNADOUX Pauline	ABIT Maëlle	LINDOULSI Alie
BOURDEAU Téa- Luni	CAUDRELIER LUCAS Eden	LEROI Elisa	LABINSKY Maytena	OLLIER Camille

4. 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 / 10 pt (Code FIG)
Nationale 7-9 ans 4 ou 5 gymnastes Durée : 1'15 à 1'45	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>
Fédéral 7-9 ans 4 à 7 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
Régionale 7-9 ans 4 à 7 gymnastes Durée : 1'15 à 1'30	ML / Ballon (dominante engin) Exemple : https://www.youtube.com/watch?v=oUOHRAnAUVI https://www.youtube.com/watch?v=4PtSmoMUebl https://www.youtube.com/watch?v=dTWYK_WYBiM	D = 2,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 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"> - Balancer - Port de bras (passage couronne) - Onde totale - Onde partielle - Exécution propre

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

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

5. Filière Régionale Ensemble



Les adaptations des collaborations définies dans la Lettre FFGYM GR 2020-2021 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^{ème} gymnaste.

Régional Ensemble Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-11 ans	13 ans et -	15 ans et -	Toutes Catégories
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005 et -
	Cerceau			
		Massues		
			Massues/Ballon	
				Cerceau/Ruban

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
10-11 ans	Cerceau	D = 2,50 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 1 Echange
13 ans et -	Massues	D = 3,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges
15 ans et -	Massues / Ballon	D = 3,00 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix) 3 Echanges
Toutes Catégories	Cerceau / Ruban	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"> - Une forme définie et fixée pendant le vol - Une bonne hauteur (élévation) qui permet de montrer la forme 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuté sur demi-pointe (relevé), sur pied plat ou sur différentes parties du corps - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe (minimum 1 seconde fixée dans la forme) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de base de 360° minimum - Forme fixée et bien définie

Pénalités

Difficulté en élément manquante	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

6. Filière Régionale Duo



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

Ce programme est autorisé aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle.

Enchaînement de 2 gymnastes (1 remplaçante autorisée).

2 Duos max par catégories d'âge

Régional Duo Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-13 ans	Toutes Catégories
	2011-2008	2007 et -
	Massues	
		Ruban/1 Libre différent

/

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 10 pt (Code FIG) Valeur des difficultés corporelles à 0,10 + Liste des difficultés autorisées en Fédérale Individuelle Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations, Max 1R
10-13 ans	Massues	D = 3,00 pts max 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC) 2 Echanges
Toutes Catégories	Ruban/1 Libre différent	D = 4,00 pts max 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC) 3 Echanges

Pénalités

Difficulté interdite (0,30 et +)	0,30 pts
Difficulté manquante ou non autorisée (à 0,20)	0,30 pts
Dépassement du nombre max de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

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

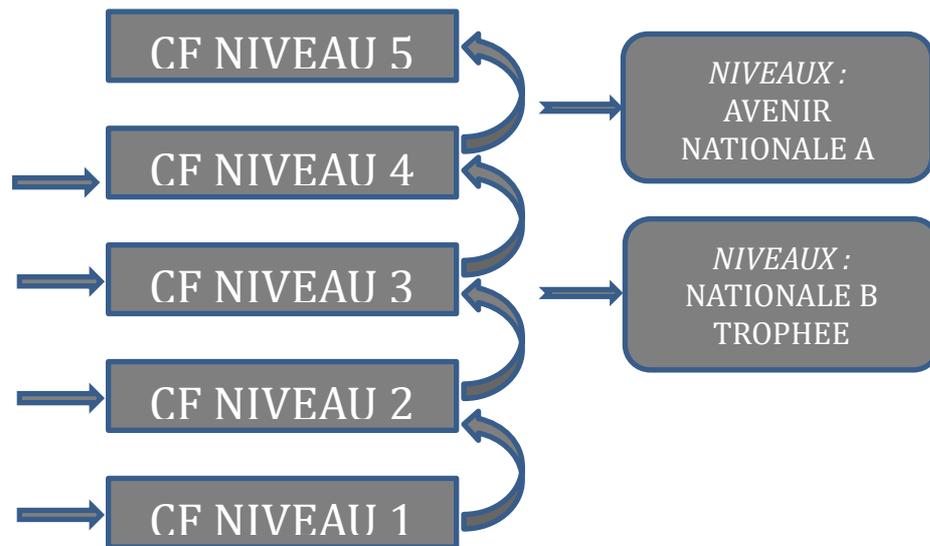
- **Former, évaluer et orienter les gymnastes en fonction de leurs qualités et de leur évolution personnelle.**
- **Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges.**
- **Dynamiser et structurer le travail dans les clubs, les départements, les régions.**

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 enchainements 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.

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 en respectant les dates de forclusion suivantes :

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Coupes Formations	30 novembre 2020	6 Janvier 2021

2. Calendrier des étapes compétitives

Type de compétition	Dates	Lieu
Etape 1 - Inter-Département Coupes Formations 2 et 3	20 & 21 Mars 2021	<i>Nord : GRAP POITIERS</i> <i>Centre : GRS CLUB LIMOGES</i> <i>Sud : Lieu à définir</i>
Etape 1 - Inter-Département Coupe Formation 4	10 & 11 Avril 2021	CAM BORDEAUX
Etape 2 - Région : Coupes Formations 2, 3 et 4	29 & 30 Mai 2021	<i>Lieu à définir</i>

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 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 2 et 3
- par la Responsable Compétitions pour l'étape 1 CF4 et Etape 2.



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.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
	Début 1 ^{er} trimestre	6 Tests Physiques (en club)		
<u>ETAPE 1 :</u> En Inter département	20/21 mars 2021	6 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	Le ML Enchaînement imposé par la région, appris en club avec 8 éléments imposés au niveau national, diffusé fin novembre début décembre 2020 Le ML CF2 de la saison 2019-2020 est reconduit pour la saison 2020-2021	L'engin «Programmé» 2020/2021 : Cerceau Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire sur musique imposée par la région.
<u>ETAPE 2:</u> En Région	29/30 mai 2021		Le ML Enchaînement imposé par la région, appris en club avec 8 éléments imposés au niveau national dont 5 évalués comme « difficultés »	L'engin «Surprise» Enchaînement imposé par la région avec 3 éléments du répertoire, diffusé 2-3 semaines avant l'étape

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.

	PERIODE	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
	Début 1 ^{er} trimestre	9 Tests Physiques (en club)		
ETAPE 1 : En inter département	20/21 mars 2021	9 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m 3 Ecart : droit, gauche, facial Fermeture Pont	Le ML Enchaînement imposé au niveau national.	L'engin « Programmé » 2020/2021 : Ballon Enchaînement imposé au niveau national,
ETAPE 2 : En Région	29/30 mai 2021		Le ML Enchaînement imposé au niveau national.	L'engin « Surprise » 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.

	PERIODE	MESURES MORPHO.	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
	Début 1 ^{er} trimestre		13 Tests Physiques (en club)		
<u>ETAPE 1:</u> Région	10/11 avril 2021	1/Taille debout 2/Taille assise 3/Poids	13 Tests Physiques : Flamingo Détente Sautillés Gainage Course de 20m Denisiuk 3 Ecart : droit, gauche, facial Fermeture Pont Epaules Pointes de pied	<u>L'improvisation</u>	<u>1 enchainement Engin</u> <u>Imposés Nationaux CF4</u> 2020/2021 : Ruban
<u>ETAPE 2:</u> Région	29/30 mai 2021			<u>Le ML</u> Enchainement libre. <i>Les contenus sont déclinés du programme 8-9 ans individuels.</i>	<u>2 enchainements Engin</u> <u>Imposés Nationaux CF4</u> 2020/2021 : Ballon / Massues

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.