

# GYMNASTIQUE AEROBIC



## SOMMAIRE

Calendrier	☐	2
Catégories de compétition	☐	3
Généralités	☐	4
Programme des compétitions	☐	5
Formations	☐	6

## CALENDRIER

SEPTEMBRE		
Date	Action	Lieu
9 au 11	Colloque des formateurs de juges N1, N2, N3	Paris
OCTOBRE		
Date	Action	Lieu
NOVEMBRE		
Date	Action	Lieu
5 et 6	Formation commune BRT / PDL des juges N1	St Renan ?
19	Examen des juges N1 BRT	Dinard ?
19	Information entraineur sur programme 2016-2017	Dinard ?
20	Recyclage des juges N1 BRT	Dinard ?
19/20	Regroupement athlètes NA/NB	Dinard ?
26	Examen des juges N1 PDL	Nantes
27	Recyclage des juges N1 PDL	Nantes
DECEMBRE		
Date	Action	Lieu
	Cours intercontinental Juge N5	Portugal
JANVIER		
Date	Action	Lieu
7 et 8	Recyclage juge N4	Paris
14 et 15	Recyclage des juges N2/N3	St Briec ?
FEVRIER		
Date	Action	Lieu
25/26	Région PDL	
MARS		
Date	Action	Lieu
5	Région Bretagne	?
18 au 20	Aquae Open Cup	Aix les Bains
AVRIL		
Date	Action	Lieu
1 ou 2	Zone Ouest AER	Thouars?
MAI		
Date	Action	Lieu
13/14	Championnat de France	Roanne Mably
JUIN		
Date	Action	Lieu

## CATEGORIES DE COMPETITION

La gymnastique aérobic est une pratique organisée en 3 programmes de compétition: développement, performance et excellence.

✓ **NIVEAU DE PRATIQUE FEDERAL**

Initiation et premier niveau de compétition permettant d'acquérir les bases techniques de la discipline

➤ **TROPHEE INTER REGIONAL**

Enchaînements imposés à réaliser en groupe de 4 à 8 personnes.

**7-9 ans :**

2 routines au choix (D'Jumpy1 ou 2)

D'Jumpy avancé pour gymnastes de 2008 en solo

**10-14 ans :** 6 routines au choix (Aéro, Step, Hilo)

**12 ans et + :** 6 routines au choix (Aéro, Step, Hilo)

➤ **TROPHEE FEDERAL**

Enchaînements de groupe de 5 à 8 personnes.

10-14 ans : routines imposées (Aéro ou Hilo)

12 ans et + : routines libres (Aéro, Fitness)

✓ **NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE**

➤ **NATIONALE B**

Programme FFG aménagé se pratiquant en catégories individuelles ou en catégories de synchronisation par groupe d'âge.

- **10-11 ans**
  - Solo Mixte Homme et Femme
  - Trio mixte ou non
  - Groupe mixte ou non, 5 ou 6 personnes
- **12-14 ans**
  - Solo Mixte Homme et Femme
  - Trio mixte ou non
  - Groupe mixte ou non, 5 ou 6 personnes
- **15 ans et plus**
  - Solo Mixte Homme et Femme
- **12 ans et plus**
  - Trio mixte ou non
  - Groupe mixte ou non, 5 ou 6 personnes

➤ **NATIONALE :**

**Accès ouvert aux gymnastes engagés en NA et/ou NB à partir de 12 ans**

- Step : groupe mixte ou non de 5 à 8 personnes
- Hilo : groupe mixte ou non de 5 à 8 personnes

➤ **NATIONALE A :**

Programme FIG aménagé se pratiquant en catégories individuelles ou en catégories de synchronisation par groupe d'âge.

- **Programme 1**
- **10-11 ans**
  - Solo Femme
  - Trio, mixte ou non
- **10-14 ans**
  - Groupe mixte ou non, 5 ou 6 personnes
- **Programme 2**
- **12-14 ans**
  - Solo Homme
- **12-14 ans**
  - Solo Femme
  - Trio, mixte ou non
  - Groupe mixte ou non, 5 ou 6 personnes
- **Programme 3**
- **15 ans et +**
  - Solo Homme 15 ans et +
  - Solo Femme 15 ans – 17 ans
  - Solo femme 18 ans et +
  - Trio mixte ou non
  - Groupe mixte ou non, 5-6 personnes

✓ **ELITE**

Programme FIG se pratiquant en catégories individuelles ou en catégories de synchronisation par groupe d'âge.

Pratique de Haut Niveau contrôlée par la Direction Technique Nationale.

**Junior (AG2), Senior**

- Solo Femme
- Solo Homme
- Duo mixte
- Trio, mixte ou non
- Groupe mixte ou non, 5 personnes

## GENERALITES

### ➤ ENGAGEMENTS

Se référer aux directives nationales d'Engagym

### ➤ FORFAIT

A l'issue de la compétition régionale, les gymnastes qualifiés sont inscrits d'office à la compétition de zone.

En cas de forfait, le club doit avertir par écrit le DTZ au maximum 10 jours avant la compétition.

### ➤ QUALIFICATIONS

La compétition départementale faite partie intégrante des étapes compétitives. Toutes les compétitions sont obligatoires pour accéder à l'étape supérieure.

Le championnat de Zone Ouest permettra la qualification des gymnastes au niveau national selon quotas et minimas :

Trophée fédéral

Championnat de France National A et National B

### ➤ CLASSEMENT ET PALMARES

Se référer à la Brochure Technique Nationale.

### ➤ MUSIQUE - SACEM

#### ✓ MUSIQUE :

La musique doit être rythmée, dynamique et précédée d'un BIP sonore audible. Le montage musical doit être de type professionnel.

Les effets sonores sont autorisés à condition d'être utilisés avec modération.

#### ✓ FICHE SACEM :

A l'exception des musiques imposées, les informations SACEM de chaque musique doivent être transmises à l'accréditation le jour de la compétition de Zone Ouest.

#### ✓ PROTOCOLE MUSIQUE :

Protocole Zone : dépôt des musiques via GymEngage

Protocole National : se référer à la Brochure technique nationale

NB : Le club doit impérativement être en possession d'un CD audio pour la salle d'échauffement (ou en cas de problème de lecture en salle de compétition).

## ➤ JUGES DE CLUB

Lors d'une compétition, chaque club doit présenter au minimum un juge par division où il est engagé.

♦Trophée inter régional (Basic) : une personne licenciée à la FFG : juge diplômé (toutes discipline FFG confondues) OU non

♦Trophée fédéral (Challenge) : un juge Niveau 1 minimum

♦National B, National A : un juge Niveau 2 minimum.

## ➤ SYSTEME DE COMPETITION

### ✓ NOMBRE DE PASSAGES :

Lors de la compétition de Zone Ouest, le palmarès sera énoncé après 1 ou 2 passages en fonction des divisions comme suit :

Trophée inter régional: 2 passages

Trophée fédéral: 1 passage

National B, National A : 1 passage

# PROGRAMMES DE COMPETITION

## ➤TROPHEE INTER REGIONAL

Enchaînement imposé sur musique imposée disponible la partie licencié de iGym Technic aéro.

2 passages notés sur 10 points sur des routines identiques ou différentes

7-9 ans : 3 routines : D'Jumpy 1, D'Jumpy 2, D'Jumpy avancé

BM : 4 routines au choix : 2 Aéro et 2 Hilo

CJS : 6 choix de routines : 2 Step, 2 Hilo et 2 Aérobic

NB : Pour la Compétition de Zone Ouest les musiques sont à déposer sur GymEngage.

### ✓ TENUE VESTIMENTAIRE :

La tenue doit être d'allure sportive et répondre aux exigences de l'équipe technique de Zone Ouest

Short de gymnastique ou pantalon fitness collant sur la cuisse et évasé en bas,

Tee shirt, débardeur ou brassière près du corps de couleur identique pour toute l'équipe

Chaussures de couleur identique pour toute l'équipe

Chaussettes blanches visibles

Cheveux attachés proche de la tête

## ➤TROPHEE FEDERAL

Se référer à la Brochure Technique Nationale

## ➤NATIONAL B

Se référer à la Brochure Technique Nationale

## ➤NATIONAL A

Se référer à la Brochure Technique Nationale

## FORMATIONS

### ➤ FORMATION DES JUGES

Les compétences par niveaux sont :

Niveau 1 : juge A/E/D et Juge Arbitre en Niveau de pratique fédéral (15 ans minimum)

Niveau 2 : juge A/E en Niveau de pratique Performance

Niveau 3 : juge D et Juge Arbitre en National B (18 ans minimum)

Niveau 4 : juge D et Juge Arbitre Niveau de pratique Performance et Elite

Afin de pouvoir former de nouveaux juges tout en permettant aux juges déjà diplômés d'obtenir la compétence nécessaire au maintien de leur niveau, la formation sera organisée comme suit :

	Formation diplômante	Examen	
N1	4 et 5 Novembre	BRT 19 Novembre	PDL 26 Novembre
<b>Recyclage obligatoire</b>			
N1	20 Novembre BRT / 27 Novembre PDI		
N2 / N3	14 et 15 Janvier à St Brieuc		

### ➤ FORMATION DES CADRES

Cette formation permet d'acquérir des compétences techniques et pédagogiques pour encadrer en toute sécurité des publics diversifiés sur l'ensemble du champ des activités gymniques. Cette formation diplômante est organisée par la région Bretagne mais ouverte à la zone Ouest :

✓ **Animateur, activités gymniques d'expression**

Module 1 et 2 : cf CR Bretagne

✓ **Initiateur, partie spécifique aérobic :**

Module 3 et 4 : cf CR Bretagne

#### Contenu de la formation :

##### **Modules 1 et 2 : Partie commune avec la Gymnastique rythmique :**

- Décomposer une musique, maîtriser la relation musique/mouvement
- Utilisation des différentes techniques de danse
- Compréhension des mécanismes régissant les mouvements du corps (placements, anatomie appliquée, notion de microtraumatisme)
- Composer des chorégraphies

##### **Modules 3 et 4 : Partie spécifique aérobic**

- Connaissance de la terminologie spécifique aérobic
- Connaissance des programmes imposés (analyse vidéo et pratique)
- Connaissance des éléments de base
- Sensibilisation à l'organisation d'une saison
- Organisation d'une séance (échauffement, préparation physique...)
- Adaptation aux différents publics (observation, correction, évaluation)
- Assurer la sécurité des pratiquants

Informations complémentaires :

Toutes les informations techniques concernant la Zone ouest sont disponibles sur le site de la Fédération Française de Gymnastique : [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com), rubrique gym en zone

Toutes les informations techniques concernant les activités du Comité De Bretagne sont disponibles sur le site internet : [www.FFGymBretagne.com](http://www.FFGymBretagne.com)

**N'hésitez pas à consulter régulièrement les mises à jour.**

**L'équipe Technique Aérobic vous souhaite une bonne saison sportive**

Julie Roussel : Responsable des juges

Myriam Le Ru : Responsable administrative

Léa Roussel : Coordination avec ETR PDL

Isabelle Bonny : Coordination avec ETR Bretagne