

Règlement Technique Gymnastique Rythmique



ZONE OUEST
Saison 2016-2017





L'Equipe Technique de Zone (E.T.Z.)

Déléguée Technique GR pour la Zone Ouest

- ▶ Colette **DALBON** : 22 rue de la Robinière – 44400 REZE
Tél/Répondeur: 02.40.04.012.35 - @ : colette.dalbon44@orange.fr

Responsable des juges pour la Zone Ouest

- ▶ Catherine **L'HER** : 5, impasse des Alizés – 29880 PLOUGUERNEAU
Port : 06.62.74.01.96 – @ : cathlher@aol.com

Responsable POP pour la Zone Ouest

- ▶ Leslie **BLANCHON** : 3 rue Joseph Bailey, 49680 VIVY
Tél : 06.63.69.40.19 Port : 06.63.69.40.19 @ : angers.gr@sfr.fr

Responsable INFORMATIQUE pour la Zone Ouest

- ▶ Chantal **CAINGNARD** : Le Haut Vent – 35160 TALENSAC
Port : 06.83.81.98.92 - @ : chabercaingnard@wanadoo.fr

Membres de l'ETZ

- ▶ Laurent **BATARD** : 68 rue du Docteur Yves MEAR – Résidence Les Abers – 29960 LESNEVEN
Port : 06.67.18.52.31 – @ : laurent.batard@bbox.fr
- ▶ Geneviève **IAUCH** : 15 rue Marie Rouault (Appt A 341) - 35000 RENNES
Tél : 02.99.38.67.46 – @ : g.iauch@wanadoo.fr
- ▶ Vanessa **JACQUART** : 96 B rue de Nambot - 79000 NIORT
Port : 06.82.31.04.08 - @ : vanessajacquart@gmail.com

Directeur Technique de Zone

Benoit BAGUELIN
7 rue des Mésanges
35131 PONT PEAN
Port : 06.03.43.71.36

Email : baguelin.ffgym@wanadoo.fr

Directeur Administratif de Zone

Claude MERLET
20 rue de Rouillac
16100 COGNAC
Tél : 05.45.32.15.86
Fax : 05.45.36.69.40

Email : merlet.claude@wanadoo.fr

Règlements techniques GR de la zone Ouest – 2016-2017

Cette brochure ne dispense en aucune façon de prendre connaissance :

- des informations de la brochure nationale « règlements techniques **GR** »
- des lettres GR de la FIG éditées ponctuellement sur le site de FIG
- des lettres GR de la FFG éditées ponctuellement sur le site de la FFG

Vous pouvez aussi trouver ces informations sur le site de vos comités respectifs.

Pour une meilleure gestion technico-administrative,
☞ **merci de respecter les principes de fonctionnement suivants**



❖ Pour toute demande d'information concernant le stage de formation des cadres, le déroulement des compétitions, les forfaits et repêchages :

☞ Colette **DALBON** : 22 rue de la Robinière – 44400 REZE
Tél/Répondeur: 02.40.04.012.35 - @ : colette.dalbon44@orange.fr

❖ Pour toute demande d'information concernant le jugement (code FIG, aménagements FFG, jurys...) :

☞ Catherine **L'HER** : 5, Impasse des Alizés – 29880 PLOUGUERNEAU -
Portable : 06.62.74.01.96 – @ : cathlher@aol.com

❖ Pour toute demande d'information concernant le secteur JEUNESSE :

☞ Leslie **BLANCHON** : 3 rue Joseph Bailey, 49680 VIVY
Portable : 06.63.69.40.19 - @ : angers.gr@sfr.fr



i nfo



- Les engagements

- Les engagements nominatifs se font sur le site FFGym via engagym :

→ **AVANT le 3 octobre 2016** pour les = Individuelles (sauf trophée interregional individuel)
** Pour les CF4 ⇔ copie des engagements_ à **Leslie Blanchon** et copie à votre responsable régionale du secteur jeunesse.

→ **AVANT le 6 janvier 2017** = Ensembles et trophée interregional individuel



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

Rappel des catégories d'âge pour la saison 2016-2017 :

8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999 et Avt



- Modification de la composition d'un ensemble

Toute modification doit être

- effectuée sur engagym
- signalée à Colette Dalbon, @ : colette.dalbon44@orange.fr

au plus tard **10 jours** avant la compétition pour transmission au COL et à la responsable des juges.



- Les forfaits

Tout forfait doit être :

- effectué sur engagym
- signalé à Colette Dalbon, @ : colette.dalbon44@orange.fr

au plus tard **10 jours** avant la compétition. Votre forfait sera ensuite transmis au COL et à la responsable des juges.

RAPPEL :

Forfait signalé dans un délai inférieur à 10 jours et justifié par un certificat médical = les droits d'engagements **sont dus** à la Zone Ouest.



le certificat médical (justificatif) doit être fourni le jour de la compétition ou au plus tard le mardi qui suit la compétition.

Absence de déclaration de forfait ou forfait non justifié : paiement des droits d'engagements et amende (200 € par duo/équipe ou ensemble, 30 € par individuelle) Brochure Règlements techniques de la saison en cours.



Si un gymnaste ou un ensemble a été forfait pour le départemental et la région, il ne peut, normalement, accéder à la zone. Le club doit **obligatoirement** soumettre à Colette Dalbon une demande de repêchage explicite pour la compétition de zone.

Forfait pour une finale nationale : outre les démarches auprès de la Fédération et du COL, le club doit informer Catherine L'Her au plus tôt (cathlher@aol.com) afin qu'elle gère d'éventuelles conséquences dans les jurys.



- Demande de repêchage

En cas d'absence d'une gymnaste ou d'un ensemble lors d'une compétition régionale, le responsable du club doit faire la demande de repêchage **au comité régional au plus tard le mardi qui suit** la compétition via engagym.

En aucun cas cette demande ne pourra aboutir si la catégorie de compétition est soumise à quota pour accéder à la compétition de zone.

Rappel : la participation à la finale de zone est obligatoire pour se qualifier en finale nationale.



- Quotas - organigrammes des compétitions

Tant que le nombre d'engagements permet une compétition de qualité = pas de quotas **MAIS** l'ETZ se laisse la possibilité d'établir des quotas de qualification dans certains programmes, même dans ceux à finalité nationale.



- Entraîneurs

Les entraîneurs doivent être licenciés pour la saison en cours.

Seuls les entraîneurs en **tenue de sport et en chaussures de sport** sont acceptés sur le plateau de compétition et dans les salles d'échauffement (cf brochure des règlements techniques de la FFG).



- Contrôles des engins

Il appartient à chaque entraîneur de vérifier que les engins sont conformes à la réglementation de la brochure nationale.



Voir Annexe page 39 → Règlement technique Gymnastique rythmique saison 2016-2017



- Musique

Responsable = **Catherine L'her**

Vos musiques doivent être envoyées au format MP3 sur djgym (site ffgym).

Vous devez prévoir une clé USB contenant toutes vos musiques au format MP3 ou MPEG 4,

Les entraîneurs doivent vérifier que la durée des musiques est en accord avec la réglementation de leur programme et catégorie d'âge.

Musiques imposées : en zone, c'est la musique officielle qui est utilisée.



Si vous choisissez des musiques avec paroles ou des versions orchestrées de chansons, veillez au thème et/ou aux paroles des chansons, en particulier pour les jeunes gymnastes.



- Les juges et jurys

Responsable = **Catherine L'her**

Chaque club doit proposer un juge disponible pour toute la journée de compétition, que le club ait ou non des gymnastes engagées dans chaque rotation. Le club peut présenter un juge différent à chaque rotation.

En cas d'un ou plusieurs forfaits (indiv ou ens) et si le club n'a donc plus aucun engagé : le juge peut être dispensé d'être présent pendant le WE de compétition A CONDITION qu'il en fasse la demande auprès de Catherine L'Her : **10 jours** avant.

Le juge est en tenue **réglementaire** (bleu ou noir et haut blanc, ni jean, ni robe 2 tons, etc...) ; dans le cas contraire le juge n'est pas autorisé à juger.

Le niveau demandé est lié au niveau de programme dans lequel le club s'est **engagé** pour la compétition (voir tableau ci-dessous).

Il appartient au club qui n'a pas de juge du niveau exigé **d'anticiper** une recherche dans sa région prioritairement, et ensuite dans la zone. En cas d'échec : en faire part à la responsable du jury.

NIVEAU DE COMPETENCE REQUIS POUR LES JUGES

Engagement du club	Juge club pour la zone	Finale nationale : juges de clubs
Nationale A ou B ou C individuelle	niveau 3	Juge club niveau 4
Trophée fédéral individuel	niveau 2	
Nat. équipe – Nat. Esthétique Nat. ensemble ou Nat. duo	niveau 3	pas de juge de club
Trophée interrégional individuel Trophée interrégional jeunesse individuel	niveau 2	
Trophée fédéral A.B.C Trophée interrégional duo Trophée interrégional jeunesse ensemble	niveau 3	pas de juge club Nouveauté : juges N4 convoqués par la FFG
Trophée interrégional ensemble	niveau 2 (ayant connaissance et/ou révisé les imposés ...)	-

REGLEMENTATION DU JUGEMENT POUR LA ZONE OUEST

- Chaque club est tenu d'envoyer (coupon-réponse) à Catherine L'HER les noms et niveaux des juges officiant sur les finales de zone au plus tard **10 jours** avant chaque compétition **DELAI DE RIGUEUR**.
- Le juge proposé doit avoir jugé au moins **2 compétitions dans la fonction à assurer** (Difficulté, Exécution). Une finale de zone n'est pas le lieu pour faire "ses 1^{ères} armes" ; le juge doit s'aguerrir dans les compétitions départementales et régionales.
- La présence du juge de votre club est **OBLIGATOIRE à la réunion qui précède la compétition**. En zone, sauf indication contraire, la réunion a lieu **1 heure** avant le début de la compétition. Cette réunion a pour but d'harmoniser le jugement des 3 régions et de revenir sur quelques points importants (et non de revoir le jury).
- Le juge doit être en possession de sa licence et des documents de la saison sportive en cours : carnet de juge, brochures techniques, code de pointage en cours, lettres FIG et FFG ...



► En cas de manquement au règlement, la zone applique les sanctions prévues dans la brochure nationale des règlements GR : **amende** (montant identique au tarif national) ; **interdiction de concourir** si l'amende n'est pas payée **avant le début de la compétition**.

REGLEMENTATION DU JUGEMENT AU NIVEAU NATIONAL

Au niveau national, le club n'est tiré au sort que pour la constitution du jury de la rotation où il est qualifié.

Le juge doit être présent à la réunion de juges prévue avant le début des compétitions sauf indication contraire.

Pour le championnat de France individuel : les clubs sélectionnés n'ont pas tous un juge de niveau 4 → la zone Ouest prend en charge la totalité des frais engagés pour 3 juges de la zone. Ces frais de prise en charge sont partagés par les clubs qualifiés : une participation est demandée à chaque club (facture DAZ).

FORMATIONS DES JUGES

Juges 3 :

Formation : 5 et 6 novembre 2016 (lieu à déterminer)

Examen : il aura lieu pendant le Week-end de la compétition des individuelles

→→ 10-11 décembre 2016



- Les fiches déposées par les entraîneurs

* Fiches des Individuelles pour la finale de zone

- Pas de fiche technique pour le Trophée fédéral individuel ni pour le Trophée interrégional individuel.
- Fiches techniques **D en 7 exemplaires** pour les Nationales A ou B ou C individuelles.
- Vous pouvez tout annoncer. Votre fiche doit être faite à l'informatique.

* * Fiches des Ensembles pour la finale de zone

- Fiches techniques **D en 7 exemplaires** pour les programmes : équipe National, ensemble

National, duo National, ensemble trophée fédéral A, ensemble trophée fédéral B 17 ans et moins et TC, ensemble trophée fédéral C, duo trophée interrégional 14 ans et +.

☞ Vous pouvez tout annoncer. Votre fiche doit être faite à l'informatique.

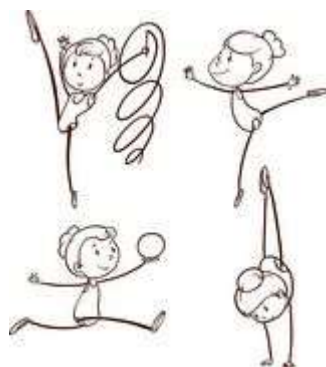
- Pas de fiche technique pour les autres Trophées fédéral B et pour les autres programmes « Trophée interrégional ».

*** Fiches pour les finales nationales**

- Vérifiez dans la brochure nationale le nombre d'exemplaires demandés.



- Les « ordres de passage » et le planning d'échauffement : Ils sont établis par ORDOGYM





Le secteur JEUNESSE

Responsable POP : Leslie **Messika-Blanchon**
3 rue Joseph Bailey, 49680 VIVY

angers.gr@sfr.fr
Tél : 06.63.69.40.19

Le secteur « jeunesse » concerne nos jeunes gymnastes de 7 à 11 ans.
Les programmes « support » sont les Coupes Formations niveaux 1/2/3/4 (et 5).

Il est possible d'engager les gymnastes en compétition en parallèle de la pratique des Coupes Formations (CF).

Les programmes compétitifs individuels pour les 7 à 9 ans ne sont autorisés qu'à condition que ces gymnastes aient validé la CF3 ou participé aux 2 étapes de la Coupe Formation. Voir les programmes 7-9 ans de la zone.

1. Les Coupes Formations 2 & 3

Si la CF3 est présentée mais **pas validée** : possibilité de se présenter dans le niveau de compétition « Trophée Fédéral 10-11 ans ».

Si la CF3 est **validée** : possibilité de se présenter dans le niveau Performance en « Nationale B 10-11 ans » et de présenter la CF4.

Rattrapage CF3 : dans certains cas exceptionnels une demande officielle peut être faite auprès de la responsable POP de la zone. **(voir brochure nationale GR chapitre 2, page 21)**



Principaux changements :

Les répertoires d'éléments des CF 2 et 3 ne changent pas mais plusieurs changements ont cependant été faits.

Les nouvelles fiches de notation, la réglementation actualisée et les nouveaux fichiers informatiques sont à **télécharger dans la base documentaire FFGym**.

1/ La CF3 est ouverte aux 7 ans (ex 1ère année poussine)

Afin de ne pas freiner la progression des gymnastes les plus avancées, il est autorisé de passer directement le niveau 3. Cela sous-entend que les éléments du niveau 2 soient travaillés et acquis en amont.

2/ La réglementation de la CF s'adapte à l'évolution des pratiques compétitives, à la nouvelle terminologie et au respect des spécificités de chaque zone au niveau de l'organisation des étapes d'évaluation.

3/ La notation des CF niveaux 2 et 3 s'adapte à l'évolution du Code FIG. La qualité d'exécution sera ainsi davantage valorisée dans la notation.

4/ Le total de points à obtenir augmente en CF3 : il faudra obtenir 60 % des points pour valider.

5/ Le ML CF3 reste identique à la saison 2015/2016. Chaque zone est chargée de composer un ML imposé avec des éléments incontournables dans la préparation des jeunes gymnastes. Les éléments, choisis au niveau national, sont issus du répertoire CF3. La vidéo et musique du ML imposé CF3 seront **téléchargeables sur le site** de la zone Ouest.

6/ ML imposés CF2 zone Ouest :

Afin d'harmoniser le travail dans les 3 régions de la zone ouest, l'ETZ met en place pour la 4^{ème} année un imposé ML commun pour les CF 2. Ce ML est obligatoire pour le passage des coupes formation.

Le ML CF2 reste identique pour cette nouvelle saison. Il faudra juste adapter les nouveaux éléments CF2 de la saison 2016/2017 à la place des éléments 2015/2016. Ces éléments devront être téléchargés mi-novembre sur le site de la FFGYM.

La vidéo et musique du ML imposé CF2 seront **téléchargeables sur le site de la zone fin décembre.**

Informations 2017/2018 : Les imposés CF3 ET CF4 vont changer. En effet, la commission nationale POP travaille sur les nouveaux imposés afin de faciliter le travail des entraîneurs dans les clubs. Ce seront les mêmes imposés mais ils seront évolutifs pour les CF4 : par exemple CF3 lancer du ballon, CF4 lancer du ballon + un déboulé.

2. La Coupe Formation 4

La validation du ruban doré ou argenté permet :

*d'accéder à la sélection régionale de la catégorie Nationale B sans passer par la qualification départementale. Ces gymnastes peuvent néanmoins participer aux qualifications départementales, mais elles perdent alors leur " laisser passer ".

*d'accéder à la catégorie Nationale A 12/13 ans.

Nouveauté :

Le programme CF4 s'adresse aux gymnastes de 7 à 11 ans.

Une gymnaste peut directement présenter la CF4 sans valider les niveaux inférieurs.

Si la gymnaste n'a pas validé préalablement la CF3 :

1^{er} cas : elle obtient le ruban doré ou argent. Elle peut s'engager au niveau Performance individuel soit en catégorie 7-9 ans soit en catégorie Nationale B 10-11 ans selon l'âge.

2^{ème} cas : elle obtient le ruban jaune ou rose. Elle ne peut pas s'engager en niveau Performance individuel, mais elle peut s'engager en niveau Fédéral soit Trophée Fédéral 10-11 ans.

Ce programme est destiné à 2 publics différents :

- gymnastes ayant les potentialités physiques et techniques pour intégrer la filière de haut niveau ou Nationale A 12/13 ans : détection et acquisition des pré-requis indispensables.

- gymnastes voulant améliorer leurs techniques corporelle et à l'engin dans la continuité de la CF3, quelques soient leurs potentialités physiques et leur programmes compétitifs.

Les entraîneurs doivent se procurer le programme CF4 (brochure + vidéos) sur le site France Promo gym.

La CF4 doit se présenter en 1 an quand on s'y engage.

Programme

Lors de l'étape 2, les gymnastes devront présenter :

- ❖- l'épreuve d'improvisation,
- ❖ - le ML libre de 45 secondes, musique avec ou sans paroles avec 4 difficultés à présenter prise dans la liste des difficultés des nationales B 10/11 ans.
 - * Obligation de présenter le **saut enjambé par battement tendu** + 1 pivot + 1 équilibre et 1 difficulté au choix.
- ❖- 3 enchaînements imposés aux engins (et non 5 comme prévu à l'origine).
Selon l'âge de la gymnaste, les 3 engins à présenter sont différents car en complémentarité du programme Avenir.
Engins pour la saison 2016-2017 :
 - pour les 7 à 9 ans (2010/2009/2008) ML-Corde-Massues-Ruban (complément Avenir 2018)
 - pour les 10-11 ans (2007-2006) ML-Ballon-Massues-Ruban (complément Avenir 2017)

Engagement pour la CF4

Engagement avant le 1^{er} novembre 2016 auprès de Leslie Messika-Blanchon
Confirmation d'engagement obligatoire avant début février 2016

Droit d'engagement : 15€ pour l'étape 1 et 15€ pour l'étape 2

Déroulement de la CF4 : elle se passe en 2 étapes et 3 temps.

➤ **1^{ère} ETAPE** : Les tests physiques et morphologiques.

La 1^{ère} étape se déroulera le **Samedi 10 ou dimanche 11 décembre 2016** sur le lieu de la zone Individuelle Nationale et Trophée Fédéral.

Les tests physiques et morphologiques sont **obligatoires** pour les gymnastes **Nationale B 10/11 ans** qualifiées en zone.

Pour chaque club concerné, la présence d'un entraîneur/évaluateur est obligatoire.



Il devra se munir d'un stylo, d'un chronomètre et d'un mètre.

➤ **2ème ETAPE** : Les imposés et l'improvisation.

Elle aura lieu le samedi 17 juin 2017 à Angers (49)

Programme :

Pour les gyms nées en 2010/2009/2008 :

- ML libre de 45 secondes avec 4 difficultés prise dans la liste des difficultés Nationales B 10/11 ans avec 1 rotation, 1 saut par battement tendu obligatoire, 1 équilibre + 1 difficultés au choix. Musique avec ou sans paroles au choix. IL sera plus facile de basculer sur un programme compétitif de cette tranche là.

- L'imposé Corde CF4
- L'imposé Massues CF4
- L'imposé Ruban CF4

Pour les gyms nées en 2007/2006 :

- ML libre de 45 secondes avec 4 difficultés prise dans la liste des difficultés Nationales B 10/11 ans avec 1 rotation, 1 saut par battement tendu obligatoire, 1 équilibre + 1 difficultés au choix. Musique avec ou sans paroles au choix. IL sera plus facile de basculer sur un programme compétitif de cette tranche là.

- L'imposé Ballon CF4
- L'imposé Massues CF4
- L'imposé Ruban CF4

Présence obligatoire d'un juge de niveau 2 minimum connaissant les imposés.

Les gymnastes devront être accompagnés **par un entraîneur club ou par un cadre régional.**

3. Le trophée CF4

Un classement par année d'âge se fera indépendamment de l'attribution des rubans de la CF4 ; seront comptabilisés seulement les tests techniques.

4. Les stages JEUNESSE

Stage national «jeunesse» :

A partir des résultats des Nationales B 10-11 ans et de la CF4, 2 gymnastes nées en 2007 seront sélectionnées pour participer au stage national Jeunesse qui aura lieu à Bourges début juillet 2017.

Pour les CF4 : travail des difficultés de la Ranking List
Echauffement préparatoire aux sauts.

La responsable POP/Jeunesse Zone Ouest contactera les entraîneurs pour la sélection des gymnastes à ce stage nationale.

Renvoi des programmes sur la page suivante

Les programmes spécifiques de la zone Ouest 2016/2017

Pour tous les programmes "**Trophée Interrégional**", le calendrier des engagements et des compétitions est identique à celui des "National Ensemble", "National par équipe" et "trophée fédéral".

Afin de faciliter l'accès progressif aux programmes à finalité nationale, la zone OUEST propose des programmes préparatoires :

- un programme individuel dénommé **Trophée Interrégional Individuel** (ex DIR critérium)
- un programme pour des duos dénommé **Trophée Interrégional A** (ex DIR duo)
- un programme d'ensembles dénommé **Trophée Interrégional B 8/9 ans** (ex DIR DC2 poussines)
- un programme d'ensembles dénommé **Trophée Interrégional C** (ex DIR DC4)

Tous ces programmes sont destinés à des gymnastes qui maîtrisent des acquis techniques corporels et à l'engin suffisants pour réaliser en situation de compétition des exercices incluant des difficultés corporelles de premier niveau (0.10 pt) et parfois des EDR.

Pour les gymnastes n'ayant pas encore atteint ce degré de maîtrise, il est vivement conseillé qu'elles soient engagées sur les programmes régionaux.

Compatibilité des programmes individuels et d'ensembles

Une gymnaste ne peut normalement s'engager que dans **1 seul ensemble**. Il n'y a plus d'exception à cette règle au niveau des programmes de zone.

En cas de désaccord avec le tableau ci-dessous, c'est la brochure nationale qui fait foi.

Pratique individuelle	Pratique d'ensemble
Nationale A ou B ou C individuelle	Nationale équipe * - National Esthétique * <i>(* voir réglementation dans la brochure nationale)</i> Nationale ensemble ou Nationale duo
Trophée fédéral individuel	Trophée fédéral A ou Trophée Interrégional A
Trophée Interrégional individuel	Trophée fédéral B ou C ou Trophée Interrégional A/B
Pas d'individuel ou voir programme régional	Trophée Interrégional C (ex DC4)
Programme régional	Programme régional

Renvoi des programmes sur la page suivante

Trophée Interrégional Individuel (ex DIR critérium)

Réglementation des 7.8.9 ans

L'engagement dans la catégorie 7.8.9 ans est réservé aux gymnastes de nées en 2009, 2008 qui ont présenté les 2 étapes de la CF3 dans les années précédant leur engagement en compétition.

La liste des gymnastes autorisées à s'engager dans ce programme est établie chaque année par la responsable du secteur Jeunesse.

Pour l'année 2016-2017, la liste est la suivante :

<p><u>Bretagne</u></p> <p>Louise BACCON (2008) Saint Grégoire Aniela LEDRU (2008) Saint Briec Pernelle GAUBICHER Saint Briec Lison NICOLAS (2008) Landéda Léa LIBRIS (2008) Rennes</p> <hr/> <p><u>Poitou-Charentes</u></p> <p>Justine ROY (2008) Aigrefeuille d'Aunis Lilou RANGER (2008) Poitiers Devas SAUROIS (2008) Poitiers</p>	<p><u>Pays de la Loire</u></p> <p>Ambre Gaste L'hostis (2008) Angers Lilas PEFFAU (2008) Angers Léa PELTIER (2008) Angers Toscane Louis-Pages (2008) Nantes Anne SIERRA (2009) Nantes Emmi MIRAKYAN Nantes Jade DAVY (2008) Laval Madeline DAVY (2009) Laval Lidzzy GARNIER (2008) Montoir Léa LE BOHEC (2008) Montoir Céleste MEDER (2008) Montoir Emma Dias Vale Viga (2008) La Cambronnaise Joséphine ROUSSET (2009) La Cambronnaise Emma BIEZEN (2008) Saumur Elsa MESPLEDE TEXIER (2008) Saumur Agathe CORNU (2008) Gorron</p>
---	---

Ce programme est destiné à des enfants qui présentent des prédispositions particulières pour la GR (potentialités physiques, techniques et d'apprentissage) ainsi que des conditions d'entraînement adéquates pour travailler ce type de programme.

Il suit les directives nationales et les objectifs de travail en sont clairement définis. Ainsi, si la formation des enfants inclut l'apprentissage de la manipulation des engins, ce n'est donc qu'en Main Libre que les gymnastes se confrontent sur le praticable.

Afin de préparer au mieux les 9 ans pour la saison suivante, il faut essayer de suivre les orientations données pour les 10-11 ans concernant le choix des éléments :

- ➔ éviter de choisir plus d'une difficulté située dans une même case
- ➔ essayer de choisir les difficultés dans des groupes différents
- ➔ essayer d'intégrer dans les enchainements des ondes partielles ou totales, des éléments de souplesse dorsale, de souplesse de jambes (antépostérieur, facial), des renversements (souplesse avant, arrière, roue...), un ou 2 déboulés rapides.

Ces gymnastes ont aussi besoin d'améliorer leur technique à l'engin donc il est important de préparer le programme individuel CF4.

**Programmes
« INDIVIDUELLES »**



Trophée Interrégional Individuel 8.9 ans

Catégorie d'âge	Nés en	Programme	Contenu D	Note D
8/9 ans	2009 2008	ML libre 1'00 à 1'30	+ 5 difficultés corporelles de la liste nationale 10/11 ans (1 de chaque GC + 1 au choix) + 1onde (0.10) + 2 combi de pas de danse au minimum à 0.30pt + 1 EDR avec un changement de niveau = 0.30	3,00 pts

Réglementation des autres catégories d'âge :

Engagement possible :

- ↪ en ensemble Trophée fédéral B ou C ou
- ↪ en Trophée Interrégional A ou B

Voir la réglementation du Trophée Fédéral individuel

Catégories	Nés en	Engin	Durée	Contenu D	Note D
10/11 ans	2007 2006	Cerceau	1'00 à 1'30	+ 4 difficultés corporelles maximum à 0.10 pt + 1 combi de pas de danse au minimum + 1 EDR au minimum, 3 maximum.	2,00 pts
12/13/14 ans	2005 2004 2003	Massues	1'00 à 1'30	+ 4 difficultés corporelles maximum à 0.10 pt + 1 combi de pas de danse au minimum + 1 EDR au minimum, 3 maximum.	2,00 pts
15 ans et plus	2002 et avant	engin libre	1'00 à 1'30	+ 5 difficultés corporelles maximum à 0.10 pt + 1 combi de pas de danse au minimum + 1 EDR au minimum, 3 maximum.	2,50 pts

**Programmes
« ENSEMBLES »**



Trophée Interrégional A (ex DIR Duo)

Réglementation : comme en TF, les musiques avec paroles sont autorisées

Engagement possible en Trophée fédéral individuel ou en Trophée Interrégional individuel.

Les engagements sont limités à 2 duos par club en 9 /13 ans et à 3 duos par club en 14 ans et plus.

<i>Catégories</i>	<i>Engins</i>	<i>Durée</i>	<i>D : échanges obligatoires</i>	<i>D : diff. corpo. obligatoires</i>	<i>Note D</i>
9 à 13 ans (2008 à 2004)	engins identiques (au choix)	1'15 à 1'45	2	3 diff. de 0.10 à 0.20 pt (base)	2,50 pts
TC (2003 et avant)	engins mixtes (au choix)	1'15 à 1'45	3	3 diff. de 0.10 pt à 0.20 pt (base)	3,50 pts
- 1 combinaison de pas de danse minimum - 1 EDR maximum Les CR et CRR autorisées					



Trophée Interrégional B (ex DIR DC2 poussines)

Règlementation : comme en TF, les musiques avec paroles sont autorisées

Engagement possible en Trophée interrégional individuel.

Le programme des 8.9 ans (nées en 2008-2009) est réservé à des gymnastes qui ont déjà obtenu la CF2 ou la CF3 ou qui présentent dans l'année en cours la CF2 ou la CF3.



Ne pas brûler les étapes :

Si ce programme semble trop difficile pour vos gymnastes, N'hésitez pas à les engager dans un programme plus abordable de niveau régional.

Règlementation : identique au trophée fédéral B.

Ensemble de 4 à 7 gymnastes, avec bonification de 0.20 pt par gymnaste à partir de la 5^e gymnaste.

- Les ondes ou renversements avant ou après la difficulté **sont interdits**.
- Les équilibres pieds à plat des lignes 2 et 3 sont interdits.
- Les CR CRR **sont autorisées** mais pas valorisées.
- Les EDR **sont interdites**.

Catégorie	Engins	Durée	D : échange obligatoire	D : diff. corpo. obligatoires	Note D
8 et 9 ans 2008 et 2009	Ballon	1'15 à 1'45	1	3 diff. à 0.10 pt (base)	1.50 pt



Trophée Interrégional C (ex DIR DC4)

Comme pour tous les programmes "Trophée Interrégional", le calendrier des engagements et des compétitions est identique à celui des "National Ensemble", "National par équipe" et trophée fédéral

Ce programme est ouvert aux gymnastes ayant 9 ans ou plus en 2016. Il s'appuie sur des exercices totalement ou partiellement imposés.

Les ensembles comprennent de 4 à 7 gymnastes ; une *bonification de 0.20 pt est accordée pour chaque gymnaste à partir de la 5^{ème} gymnaste.*

Catégories	Engins	Durée	Note D
9/10/11 ans 2006 à 2008	Exercice imposé BALLON	Musique imposée	3,10 pts
13 ans et moins 2004 et après	Exercice imposé CERCEAU	Musique imposée	3,80 pts
15 ans et moins 2002 à 2008	Exercice libre BALLON <i>Avec éléments imposés</i>	libre 1' à 1'45	4,10 pts
Toutes catégories	Exercice libre MASSUES <i>Avec éléments imposés</i>	libre 1' à 1'45	4,10 pts

Musiques et vidéos sont à télécharger sur le site de la zone.



Vous trouverez à la suite les fiches de contenu et de notation des exercices.



TIR C 9.10.11 ans ballon (réf : DC4 benjamines 2014-2018) / **note sur 13.10 pts**

Dans l'ordre d'apparition dans l'imposé

Zone Ouest







N°	Symbole	Niveau 1 : 0,10 pt	Niveau 2 : 0,20 pt
1		Roulements	
		Rouler sur les bras <u>accompagné</u>	Long rouler sur les bras <u>non accompagné</u>
2		Lancé	
		Lancer une main + <u>réception avant bras</u>	Lancer une main + <u>réception 1 main</u>
3		Passage à travers	
		série de rebonds + réception au sol sur le dos des mains	Série de rebonds <u>dont un avec le genou</u> + réception au sol sur le dos des mains
Initiation aux EDR		Pas de danse + déboulé + sautillé en tournant	
4		Ballon en équilibre	
		Ballon en équilibre instable sur la nuque	Ballon en équilibre instable sur la nuque + <u>déplacement en tournant</u>
5		Maniement : circumduction horizontale avec travail du buste	
		Bras latéraux, BA posé main D : course vers la G, et huit horizontal "en bas / en haut "	Bras latéraux, BA posé main D : course vers la D, et huit horizontal "en haut / en bas "

EXACTITUDE DE L'IMPOSE / 2,20 pts		
Exactitude de l'enchaînement (éléments, déplacements, musique) 0,30 pt de pénalisation pour modification d'un élément engin ou corps Possibilité de modifier 1 fois pour réaliser 1 collaboration		1 pt
Validation si réalisation sans grosse faute technique à 0.30 pt ou plus * des 5 éléments techniques à l'engin ; on peut mélanger les niveaux. * de l'initiation aux EDR	N 1 = 0.10 N 2 = 0.20 EDR = 0.20	1,20 pt
EXIGENCES TECHNIQUES / 0.90 pt		
1 échange par lancer validé sur le lancer imposé Si l'échange n'est pas présenté, pénalité de 0.50 pt	0.20 pt	0.90 pt
3 collaborations X 0,10 pt (collaborations simples)	0.30 pt	
4 formations X 0,10	0.40 max	

TIR C 13 ans et moins Cerceau (réf : DC4 benjamines 2010-2014) / note sur 13.80 pts

Dans l'ordre d'apparition dans l'imposé

Zone Ouest

N°	Symbole	Niveau 1 : 0,10 pt	Niveau 2 : 0,20 pt
1		Passage à travers	
		Série de 3 sautillés en avant (les appuis sont libres)	Sautillé en avant, ½ tour, sautillé en arrière, ½ tour, sautillé en avant
2		Rotations	
		Balancer frontal avec changements de main devant de droite à gauche puis devant gauche à droite	Balancer avec changements de main devant puis dans le dos avec tour complet
3		Roulements	
		Roulement au sol	Roulement au sol avec rétro
Initiation aux EDR		Tour complet debout pendant le rouler choisi (<i>rouler ou rétro</i>)	Tour complet au sol pendant le rouler choisi (<i>rouler ou rétro</i>)
4		Lancer	
		Lancer plan sagittal sur sautillé et reprise	Lancer plan sagittal sur sautillé rattraper avec un tour complet
5		Rotations	
		Déplacement avec rotations horizontales au-dessus de la tête	Déplacement avec rotations autour de la cheville, reprise libre
6		Rotation du cerceau autour de l'axe	
		Toupie au sol avec équilibre en retiré, pied à plat	Toupie sur la paume de main avec équilibre en retiré, pied à plat







EXACTITUDE DE L'IMPOSE / 3,80 pts

Exactitude de l'enchaînement (éléments, déplacements, musique) 0,30 pt de pénalisation pour modification d'un élément engin ou corps Possibilité de modifier 1 fois pour réaliser 1 collaboration		1 pt
Validation si réalisation sans grosse faute technique à 0.30 pt ou plus * des 6 éléments techniques à l'engin ; on peut mélanger les niveaux. * de l'initiation aux EDR	N 1 = 0.10 N 2 = 0.20	1,40 pt
EXIGENCES TECHNIQUES / 1.40 pt		
1 échange par lancer validé (sur l'un des 3 lancers de l'imposé) Si l'échange n'est pas présenté ou sur un 4 ^e lancer, pénalité de 0.50 pt	0.20 pt	1.40 pt
4 collaborations X 0,10 pt (collaborations simples)	0.40 max	
5 formations X 0,10	0.50 max	
1 combinaison de pas de danse	0,30 pt	

TIR C 15 ans et moins Ballon (réf : *ballon zone ouest 2015.2016*) **note sur 14.10 pts**

Eléments réalisés dans l'ordre choisi par l'équipe

Zone Ouest

N°	Symbole	Niveau 1 : 0,10 pt	Niveau 2 : 0,20 pt
1		Mouvement en 8	
		Grande circumduction horizontale et changement dans le dos	Mouvement en 8 horizontal (<i>grande circumduction puis petite circumduction</i>)
2		Rebonds	
		Série de rebonds à une main avec changement de rythme	Série de rebonds avec changement de main avec changement de rythme
3		Rouler sur le corps	
		Rouler départ sur le dos des mains puis sur les bras et le dos	Rouler départ bas du dos puis sur le dos et les bras
4		Rouler sur le sol	
		3 roulers sur le sol dans le plan frontal (DGD ou GDG)	3 roulers sur le sol dans le plan frontal et tour sur les fesses avant le dernier rouler
5		Lancés	
		Lancer à une main, récupérer à une main	Lancer à une main, récupérer à une main avec ½ tour en temps lié et échappé
6		Equilibre instable	
		Déboilé bras latéraux, avec ballon en équilibre instable sur la main	Déboilé avec ballon en équilibre sur la main et montée du bras jusqu'à la verticale
Initiation aux EDR		Tour debout suivi de tour fessier enchaînés ; manipulation au choix mais le ballon ne peut être coïncé	







EXACTITUDE DES ELEMENTS IMPOSES / 2,40 pts

Validation si réalisation sans grosse faute technique à 0.30 pt ou plus * des 6 éléments techniques à l'engin ; on peut mélanger les niveaux. * de l'initiation aux EDR	N 1 = 0.10 N 2 = 0.20 EDR = 0.20	1.40 pt
3 éléments corporels de groupes différents (3 X 0,20)	0.60 pt	
1 ou 2 combinaisons de pas de danse (2 X 0,30)	0.60 max	1.20 pt
EXIGENCES TECHNIQUES / 1,50 pt		
2 échanges par lancer présentés : 1 sur le lancer imposé et 1 libre, avec modalité de lancer différente du 1 ^{er} . Echange non présenté, - 0.50 pt. <u>Valeur de l'échange</u> : 0.20 pt avec EC ou 1 critère (distance, sans main ...) au maximum, 0.30 pt pour chaque échange <i>1 échange sans EC ni critère compte comme échange (valeur 0.00 pt)</i>	0.60 max	1,50 pt
4 collaborations X 0,10 pt (collaborations simples)	0.40 max	
5 formations X 0,10	0.50 max	

TIR C Toutes catégories - (réf : DC4 massues 2014-2018) / note sur 14.10 pts

Éléments réalisés dans l'ordre choisi par l'équipe

Zone Ouest

N°	Symbole	Niveau 1 : 0,10 pt	Niveau 2 : 0,20 pt
1		Moulinets	
		Moulinets dans le plan sagittal	Moulinets dans le plan sagittal <u>½ fleur</u> (sans passer au-dessus de la tête)
2		Petits cercles	
		Série de petits cercles horizontaux dessus dessous en alternance	<u>1 côté à l'horizontal et de l'autre plan sagittal</u>
3		Mouvements Asymétriques	
		Petits cercles à gauche et circumduction à droite avec changement d'orientation du corps	petits cercles à gauche et circumduction à droite avec changement d'orientation du corps et <u>échappé dans le dos</u>
4		Echappers	
		Echappé des 2 massues parallèle en sens inverse	Echappés des 2 massues <u>en asymétrique dans des plans différents</u>
5		Lancers	
		1 massue dans plan sagittal avec petits cercles du bras gauche	1 massue dans plan sagittal avec petits cercles du bras gauche <u>réception sur temps lié avec rotation du corps</u>
6		circumduction	
		Sur le plan sagittal en opposition avec petits cercles en bas et remonté avec petits cercles de la massue droite sur ½ tour	Sur le plan sagittal en opposition avec petits cercles en bas et <u>remonté avec petits cercles des 2 massues sur ½ tour</u>
Initiation aux EDR		Déboulé, avec moulinets horizontaux tour fessier 2 massues dans la main	

EXACTITUDE DES ELEMENTS IMPOSES / 2,40 pts

Validation <u>si réalisation sans grosse faute technique à 0.30 pt ou plus</u> * des 6 éléments techniques à l'engin ; on peut mélanger les niveaux. * de l'initiation aux EDR	N 1 = 0.10 N 2 = 0.20 EDR = 0.20	1.40 pt
3 éléments corporels de groupes différents (3 X 0,20)	0.60 pt	1.20 pt
1 ou 2 combinaisons de pas de danse (2 X 0,30)	0.60 max	
EXIGENCES TECHNIQUES / 1,50 pt		
2 échanges par lancer présentés : 1 sur le lancer imposé et 1 libre, avec modalité de lancer différente du 1 ^{er} . Echange non présenté, - 0.50 pt. <u>Valeur de l'échange</u> : 0.20 pt avec EC ou 1 critère (distance, sans main ...) au maximum, 0.30 pt pour chaque échange 1 échange sans EC ni critère compte comme échange (valeur 0.00 pt)	0.60 max	1,50 pt
4 collaborations X 0,10 pt (collaborations simples)	0.40 max	
5 formations X 0,10	0.50 max	