

Lettre GR n°1 :

LETTRE FFGYM GRAND EST

REVUE DU COMITÉ RÉGIONAL DE GYMNASTIQUE DU GRAND EST
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ÉDITION SEPTEMBRE 2025

Cette lettre de cadrage fait office de plan d'action pour tous les clubs GR du Grand Est.

Indispensable pour tous les clubs compétitifs GR, elle informe, complète la lettre FFGym et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes régionaux pour la saison 2025/2026.

GR
2025-2026

Pages 1 et 2

Calendrier compétitif

Page 3

Coupes formations

Pages 4 et 5

Programmes 7/8/9 ans

Page 6 à 10

Programmes régionaux

Page 11

Programmes individuel(le)s GR Adapt

Pages 12 et 13

Programmes ensembles régionaux

Page 14

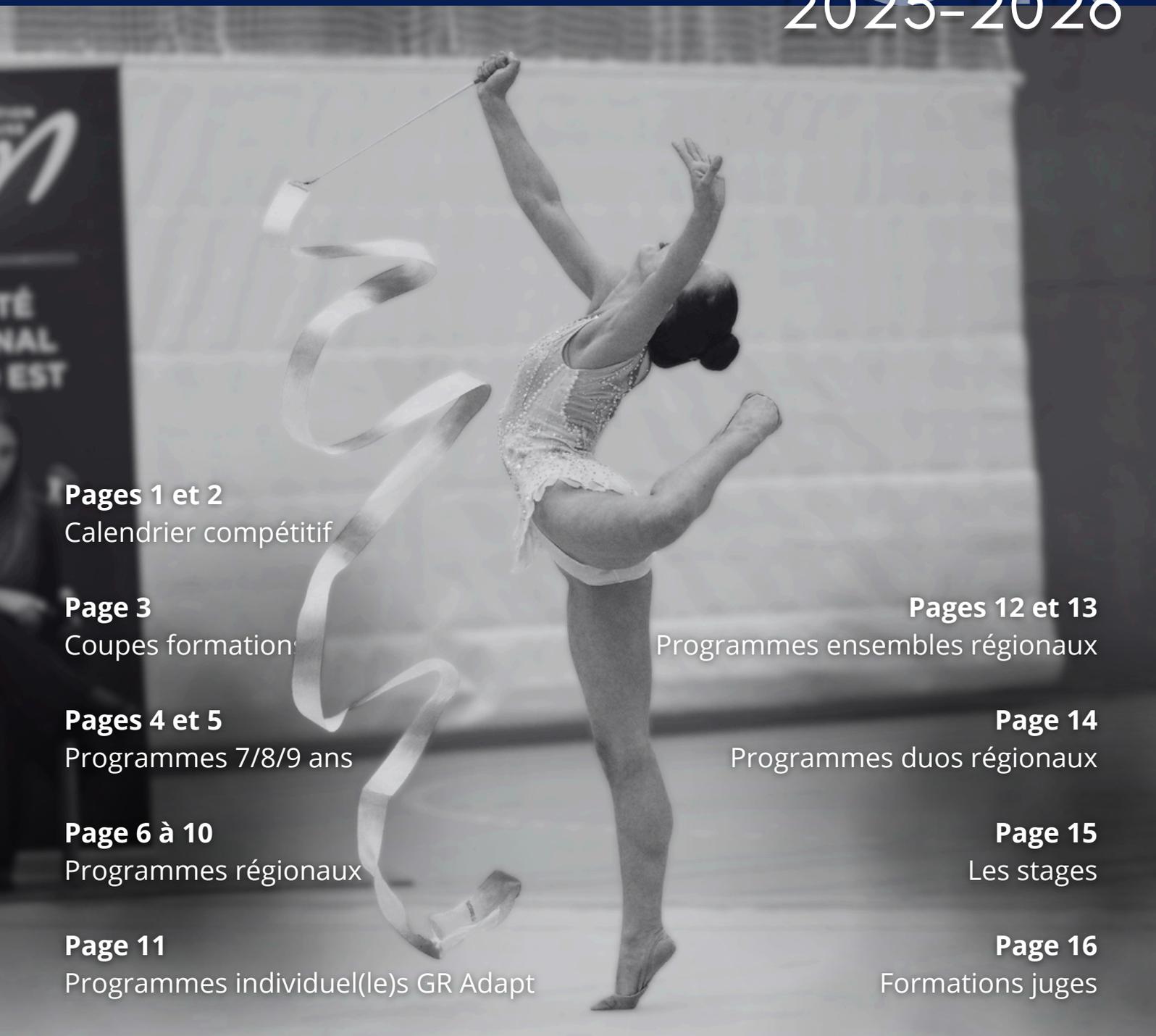
Programmes duos régionaux

Page 15

Les stages

Page 16

Formations juges





CALENDRIER COMPÉTITIF

DATE LIMITE DES ENGAGEMENTS NOMINATIFS

- Date limite d'engagements des individuel(le)s : *28 septembre 2025*
- Date limite d'engagements des ensembles : *18 janvier 2026*

QUOTAS

Selon les engagements, des quotas concernant les individuel(le)s Nat C pourront être mis en place lors du championnat interdépartemental et certain(e)s gymnastes seront alors dirigé(e)s vers la finale régionale B.

Aussi lors de la finale A des individuel(le)s, seront qualifié(e)s 20 individuel(le)s fédérales et 20 individuel(le)s Nat C dans chaque catégorie d'âge.

Pour les individuel(le)s Fed et Nat C non qualifié(e)s en finale régionale A, la finale B ayant lieu avant la finale A individuel pour la saison 2025/2026, dans chaque catégorie d'âge, la/le gymnaste se classant 1^{er}(e) lors de la finale B pourra participer à la finale A et ainsi tenter la qualification pour la finale nationale de janvier 2026.

AVENIRS

Les gymnastes « avenir » seront en compétition sur la finale régionale des 11 et 12 avril à Pfastatt.

NOUVEAUTÉ 2025/2026

Lors de la finale régionale en avril, il ne sera plus possible d'effectuer un second passage pour les ensembles nationaux (la possibilité d'un second passage sera uniquement proposée aux ensembles des équipes nationales avec une remplaçante).

JUSTAUCORPS

Concernant les justaucorps, la CNS a indiqué que seul le code de pointage serait appliqué. Nous ne tiendrons compte que des règles indiquées dans celui-ci et n'en ferons aucune interprétation.

CALENDRIER COMPÉTITIF GR 2025/2026

INDIVIDUEL(LE)S	ENSEMBLES		
FINALES NATIONALES			
30/31 janvier et 1er février 2026 Championnat de France Individuel Nat A/B/C, Trophée Fédéral Individuel et Coupe des clubs ROUEN	09/10 mai 2026 Trophée Fédéral des Ensembles Fed B/C BOURG EN BRESSE	5/6/7 juin 2026 Championnat de France Élite, Équipes et Ensembles Nationaux A DÉFINIR	13/14 juin 2026 Trophée Fédéral Ensembles Nationaux 10-11 ans, Fed A et Duo Fédéraux METZ
FINALES RÉGIONALES GRAND EST			
06/07 décembre 2025 Finale B Individuels Régionale, Fed et Nat C (<i>non qualifiés pour la finale A</i>) TROYES	13/14 décembre 2025 Finale A Individuels Nat A/B/C, Fed et Nat 8/9 ans) SÉLESTAT <i>(Fortschwahr)</i>	11/12 avril 2026 Ensembles Fed B et C, Ensembles et duos Nationaux (<i>sauf Nat 10/11 ans</i>) PFASTATT	16/17 mai 2026 Ensembles Nat 10/11, Fed A et duos Fédéraux, Ensembles et duos régionaux, CF4 , Coupe Ruche THONVILLE
FINALES INTER-DÉPARTEMENTALES			
15-16 novembre 2025 Individuels Reg, Fed et Performance : VIVIER-AU-COURT/ COSNES-ET-ROMAIN / HOLTZHEIM		21-22 mars 2026 Ensembles Reg, Fed et Performance SEDAN/ COSNES-ET-ROMAIN/ ILLKIRCH	
CHALLENGE RÉGIONAL			
<p>Remise en jeu du challenge régional lors de la finale régionale des ensembles Fédéral B et C le 11/12 avril 2026 (le club vainqueur la saison dernière remettra en jeu le trophée régional).</p> <p>Lors de cette finale, le Comité Régional récompensera un club. Ce trophée sera remis en jeu tous les ans. Le classement pour ce challenge sera établi en additionnant les 2 meilleures notes des ensembles Fédéral B d'un club, donc tout club présentant au moins 2 ensembles dans la catégorie Fédéral B pourra prétendre au titre.</p>			

COUPES FORMATIONS

PROGRAMMES COUPE FORMATION

Le choix de l'engin est NATIONAL. Il change par rotation régulière chaque saison.
L'engin choisi est identique pour les niveaux 2, 3 et 4 de la CF et pour la catégorie National 8-9 ans individuel.

ATTENTION : la catégorie individuel Nat 8/9 ne permet plus l'engagement de gymnaste de 7 ans.

Enchaînement libre engin saison 2025-2026 CF2 / CF3 / CF4 / National 8-9 ans : Ballon

Se référer à la brochure Coupe Formation 2025.

Cette saison, chaque niveau de Coupe Formation sera composé de 3 ou 4 modules :

- Module tests Physiques
- Modules Tests techniques (aux 4 engins sauf le ballon)
- Modules tests Corporels (pour les CF4)
- Module Enchaînement avec présentation, d'un enchaînement à l'engin BALLON et d'un enchaînement au Main Libre

CF2 et CF3

- Date limite pour l'étape départementale : *8 mars 2026*
- Étape inter-départementale : *30 ou 31 mai 2026 (lieux à confirmer)*

CF4

- Tests physiques : *26 novembre 2025 au pôle de Strasbourg*
- Test ranking (difficultés corporelles) : *lors de l'étape départementale de la CF2 et CF3*
- Tests techniques : *samedi 16 mai 2026 à Thionville*

Une lettre d'information sur le secteur PAS pour la saison 2025/2026 présente l'organisation de la Coupe Formation dans le Grand Est.

PROGRAMMES 7/8/9 ANS

INDIVIDUE(L)ES 8/9 ANS

Pour les gymnastes 8/9 ans, ils/elles ne pourront être engagé(e)s que dans la catégorie Individuel Nationale 8/9 ans. Il n'y a pas de catégorie Individuel Fédérale 8/9 ans. Ces gymnastes concourent lors des compétitions individuelles et lors de la finale régionale A des 13-14 décembre 2025.

2 enchainements : Main Libre et Ballon

Programme décliné du programme individuel Nationale 10-11 ans ; les règles sont identiques.

→ Voir chapitre sur le programme page 4 et page 10 de la lettre FFGym GR 2025/26.

NATIONAL INDIVIDUEL 8-9 ANS		
Durée : 1'15 à 1'30	MAIN LIBRE	ENGIN BALLON
	8 DB Les plus élevées comptabilisées	5 DB Les plus élevées comptabilisées
SAUTS	2 sauts dont 1 saut minimum par battement tendu	
ÉQUILIBRES	2 rotations dont 1 pivot minimum "Rotations sur les orteils (relevé) sur la jambe d'appui"	1 rotation
R	3 R3 "ML" <ul style="list-style-type: none">• une R2 (2 rotations type "série" = 0.20) ou R3 avec le critère "série"• une R2 ou R3 avec 2 ou 3 déboulés• une R2 ou R3 avec changement d'axe ou niveau	De 1 à 3 R au choix Une seule "R aménagée" est autorisée = 1 rotation sous le vol de l'engin (valeur 0.10) avec possibilité de compter les critères additionnels au lancé et/ou au rattrapé
DA		12 DA dont 1 minimum en grand lancer ou rattrapé

Un classement par année d'âge sera établi lors de la finale régionale.

LA COUPE RUCHE

Afin de proposer une compétition en seconde partie de saison, les gymnastes engagé(e)s en individuel Nationale 8/9 ans pourront se présenter lors de la Coupe Ruche qui aura lieu à Thionville le 16 Mai 2026 en même temps que la CF4.

Il s'agit d'une compétition unique, ces gymnastes ne seront pas engagé(e)s lors des finales départementales et inter-départementales.

Les gymnastes présenteront 3 enchainements : Main Libre, BALLON (comme en décembre) + un enchainement aux MASSUES (*programme détaillé dans la lettre FFGym GR page 4*).

Un classement par année d'âge sera établi.

ENSEMBLES 7/8/9 ANS

Seules les catégories Ensemble National 8/9 ans et Duo national 8/9 ans sont proposées au niveau régional, pas de catégorie « fédérale ».

Ces gymnastes devront être engagé(e)s en parallèle dans un programme CF2/CF3/CF4.
Se référer à la lettre FFGym 2025/2026 pour les règles d'engagement.

NATIONAL ENSEMBLE DUO 7/8/9 ANS <i>4 à 5 gymnastes +0.20 pt pour la 5ème gymnaste qui passe sur le praticable, 6 engagements max</i>		
Durée : 1'45 à 2'00	ENSEMBLES MASSUES	DUO MASSUES
3 DC Par ordre chronologique (toutes DC du code FIG acceptées)	3 DC 1 saut 1 équilibre 1 rotation	3 DB 1 saut 1 équilibre 1 rotation
2 ÉCHANGES Par ordre chronologique		
COLLABORATIONS	6 minimum 8 maximum Avec minimum 1 CC, 1 CR, 1 C "Double flèche"	6 minimum 8 maximum Avec minimum 1 CC, 1 CR, 1 C "Double flèche"
AUTRES	R possible, non obligatoire	R possible, non obligatoire

PROGRAMMES RÉGIONAUX

PROGRAMME INDIVIDUEL(LE)S RÉGIONALES

Ces gymnastes sont d'un niveau inférieur aux individuel(le)s Fédérales.

Il leur est donc interdit de se présenter dans un ensemble de la filière Performance et dans un ensemble de « Fédéral A ». Cependant, elles peuvent intégrer un ensemble de « Fédéral B et C ». Il leur est également possible de participer dans un ensemble Régional.

Un(e) gymnaste ayant participé à la finale individuelle Nationale Fédérale de 2025 n'est pas autorisé(e) à participer à cette catégorie Régionale.

LES GYMNASTES CLASSÉ(E)S SUR LES 3 PREMIÈRES PLACES DES CATÉGORIES RÉGIONALES LORS DE LA FINALE RÉGIONALE 2024 SONT OBLIGÉ(E)S DE S'ENGAGER EN CATÉGORIE FÉDÉRALE LA SAISON SUIVANTE.

CONTENU TECHNIQUE

Suite à la parution du nouveau code de pointage FIG et du code FIG aménagé des programmes fédéraux, les contenus des programmes pour les individuel(le)s régionales ont été revus. Pour permettre aux juges N1 de juger ces catégories régionales, le contenu a été en grande majorité basé sur les recommandations du code FIG aménagé fédéral.

Catégorie d'âge	Le nombre de DC indiqué est le nombre max validé 1 DC minimum de chaque groupe corporel
10-11 ans CERCEAU	3 difficultés corporelles validées 1R max 6 DA
12-13 ans CORDE	3 difficultés corporelles validées 1R max 6 DA
14-15 ans RUBAN	4 difficultés corporelles validées 1R max 6 DA
16-17 ans BALLON	4 difficultés corporelles validées 2R max 8 DA
18 ans et + LIBRE	4 difficultés corporelles validées 2R max 8 DA

Contenu DB

- Difficultés Corporelles : Toutes les difficultés à 0,10 pts (se référer aux tableaux de difficultés autorisées à la fin du code FIG aménagé fédéral / section catégories régionales)
- Risques : 1 maximum pour les catégories 10/11 ans, 12/13 ans et 14/15 ans
- Risques : 2 maximum pour les catégories 16/17 ans et 18 ans et+

Toutes les catégories de rotations verticales sont autorisées (identique code FIG aménagé fédéral) et seulement les catégories de rotations horizontales « roue », « roulade avant » et « roulade arrière » sont autorisées.

- Concernant le pivot Fouetté en retiré, 1 seul tour est autorisé.



Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101 	 360°
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201 	 360°
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301 	 360°
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401 	 360°

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
9. "Cabriole" avant	1.901 	
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 	
11. "Cabriole" derrière	1.1101 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 	
11. "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45° ou avec boucle	1.1301 	
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 	

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
1. "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules	2.101 	
2. Jambe libre devant fléchie 30°, aussi avec le tronc an arrière et à l'horizontale.	2.201 	

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
13. "Cosaque" : Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301 	
Équilibres exécutés sur une autre partie du corps		
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé "Kabaeva". Sur la poitrine avec ou sans aide.	2.1501 	

Types de rotations	Rotation sur une jambe, normalement sur les orteils (relevé, ½ pointes)	
	Valeur	
	0.10 p.	
1. Passé, pivot retiré devant et sur le côté. (Position horizontale)	3.101 	
3. Jambe libre	3.301 	

Types de rotations	Valeur	
	0.10 p.	
15. "Cosaque" : jambe libre devant ou côté (position horizontale)	3.1501 	
16. Fouetté : Passé, ou avec la jambe tendue et à l'horizontale devant ou sur le côté	3.1601 	

Types de rotations	Rotations sur d'autres parties du corps	
	Valeur	
	0.10 p.	
18. Ralenkova: Rotation sur le dos	3.1801 	
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101 	



Contenu DA :

- 6 DA pour les catégories 10/11 ans, 12/13 ans et 14/15 ans
- 8 DA pour les catégories 16/17 ans et 18 ans et+
- Seulement 5 bases autorisés pour chaque famille d'engin (se référer aux tableaux à la fin du code FIG aménagé fédéral / section catégories régionales)
- Pas de double base autorisée pour les DA

CORDE

Base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques		
			⊗	≠	≠	⊙	=	W	DB	⊖	⊗	←	×
Passage avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)	⊖	0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v	v
Passer dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)	⌚	0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v	v
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)	→	0.2	v	v	v	v	N/A	v	v				
Grand lancer	↗	0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Reprise après un grand lancer	↓	0.3	v	v	v	v	v	v	v				

CERCEAU

Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	⊙	=	W	DB
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps	⊖	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable sur la paume de main ouverte)	⊖	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v



BALLON

Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps	∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rebond	∨	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol	v	v	N/A	v	v	v	v
		Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ballon après un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

MASSUES

Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cercles)	×	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	⇒	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue lors d'un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

RUBAN

Base	Base symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	∕	○	=	W	DB
Spirales / "tirebouchons" "Épéiste" (pas valable)		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris en chute libre, glisser)		0.20	v	V	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	V	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)		0.30	v	V	v	v	v	v	v

Contenu artistique :

L'artistique sera évalué à l'identique des catégories fédérales (se référer au code FIG aménagé des catégories fédérales).

Il y aura donc une **évaluation de toutes les composantes** de l'artistique à l'identique des individuel(le)s fédérales.

Il ne faut pas tenir compte des tableaux d'évaluation de la A des catégories régionales à la fin du code FIG aménagé fédéral, les juges utiliseront le tableau d'évaluation des individuel(le)s fédérales (p 101/102 du Code FIG aménagé fédéral)

Aussi seul(e)s les juges N2 seront habilité(e)s à juger l'Artistique sur les catégories régionales individuelles.

- Minimum 2 pas de danse.

Les compositions comportant moins de 2 combinaisons de pas de danse valides seront pénalisées de 0,30 p pour chaque combinaison manquante.

- Minimum 1 changement dynamique (tels que définis au # 6.1.4 du code aménagé) ou effet avec musique (tels que définis au # 6.2 du code FIG aménagé) au minimum.

Exemples : 1 changements dynamiques + 0 effet, ou 0 changement dynamique + 2 effets.

Les compositions avec moins de 1 changement dynamique ou effet avec musique seront pénalisées de 0,30-p.

Contenu Execution :

L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et du code de pointage FIG.

PROGRAMMES INDIVIDUEL(LE)S GR ADAPT

Cette catégorie s'adresse à des gymnastes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel. Les grandes familles de handicap sont définies sur le site de handisport.org et seront toutes prises en compte pour l'engagement dans cette catégorie. Ces gymnastes peuvent concourir soit lors de la finale régionale A des 13-14 décembre 2025, soit lors de la finale régionale du 16/17 mai 2026, soit lors des deux compétitions afin de leur permettre d'être prêtes et de mesurer leur évolution.

Contenu

Difficultés Corporelles ou Eléments corporels :

Toutes les difficultés à 0,10 pts sont autorisées (se référer aux tableaux de difficultés autorisées à la fin du code FIG aménagé fédéral / section catégories régionales).

Les éléments corporels seront évalués à 0.10.

Il est possible de ne pas présenter un ou plusieurs groupes corporels.

Catégorie d'âge	
-13 ans ENGIN LIBRE	2 difficultés ou éléments corporels validés
+ 13 ans ENGIN LIBRE	3 difficultés ou éléments corporels validés

Pour la DA

Présentation d'un élément technique à l'engin parmi les groupes technique du code FIG aménagé pour la vie fédérale.

0.10 par élément engin validé.

0.30 pour un élément « lancé » validé.

Pour l'artistique

Jugement sur la base du code FIG aménagé fédéral pour les catégories régionales en utilisant seulement ce tableau, pas d'évaluation de l'utilisation du praticable, ni de la continuité du mouvement.

PENALITES	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
COMBINAISON DE PAS DE DANSE (EXIGENCE : 1)	Pour absence de pas de danse ou Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère									
CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 1)	Pour absence du changement dynamique									
CONNEXIONS	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
RYTHME	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

PROGRAMMES ENSEMBLES RÉGIONAUX

Ces ensembles sont composés de 3 à 6 gymnastes (maximum 6 gymnastes engagés avec maximum 2 gymnastes qui ne passent pas lors de la compétition, *par exemple un ensemble de 6 gymnastes peut se présenter sur le praticable à 4, 5 ou 6, un ensemble de 5 gymnastes engagés peut se présenter à 3,4 ou 5*). Le but de ce programme est de faire participer tou(te)s les gymnastes.

Un club peut engager plusieurs ensembles, mais pour justifier un ensemble supplémentaire il est nécessaire que le premier ensemble soit composé d'au moins 4 gymnastes.

Par exemple, un club ne peut pas engager 2 ou 3 ensembles de 3 gymnastes.

Ces catégories se dérouleront lors de la finale régionale des ensembles fédéraux A les 16/17 mai 2026.

Ce programme est interdit à tou(te)s les individuel(le)s Fédérales (finale A ou B).

Le club dont un ensemble ou duo régional se classera dans les 3 premiers lors de la finale régionale 2026, se verra dans l'obligation de présenter un ensemble dans une catégorie supérieure la saison 2026/2027.

Ensemble Régional : durée de 1'15 à 1'45 (paroles autorisées).

0,20 de revalorisation (juge DB) par gymnastes supplémentaire (de 4 à 6), sur le praticable (max 0.60)

Pour les ensembles à nombre variable de gymnastes avec un programme à engins mixtes (2 engins différents) :

- 1er cas, soit un nombre pair de gymnastes = même nombre des 2 engins représentés.
- 2ème cas, soit un nombre impair de gymnastes = même nombre des 2 engins représentés + 1 des 2 engins au choix.

CONTENU TECHNIQUE

Suite à la parution du nouveau code de pointage FIG et du code FIG aménagé des programmes fédéraux, les contenus des programmes pour les individuel(le)s régionales ont été revus.

Pour permettre aux juges N1 de juger ces catégories régionales, le contenu a été en grande majorité basé sur les recommandations du code FIG aménagé fédéral.

Catégorie d'âge	Le nombre de DB (difficulté corporelle sans échange) et DE (difficulté d'échange) indiqué est un contrat obligatoire 1 DB minimum de chaque groupe corporel DC = Difficulté avec collaboration
10-11 ans CORDE	3 difficultés corporelles validées 1 échange 7 collaborations maximum
13 ans et - MASSUES	3 difficultés corporelles validées 1 échange 7 collaborations maximum
15 ans et - CERCEAU	4 difficultés corporelles validées 2 échanges 7 collaborations maximum
17 ans et - BALLON / RUBAN	4 difficultés corporelles validées 2 échanges 7 collaborations maximum
Toutes catégories CERCEAU + LIBRE	4 difficultés corporelles validées 2 échanges 7 collaborations maximum

Contenu DB :

3 séquences sont imposées pour les catégories 10/11 ans, - 13 ans et -15 ans.

Ces séquences seront disponibles en vidéos et diffusées par le Comité Régional.

Ces séquences seront évaluées par les juges DB.

Il est tout à fait possible de présenter un pas dansé ou une onde dans une séquence imposée.

Evaluation des séquences imposées :

+ 0.30	0.00	0.30
Si la séquence est complète, sans faute technique, supérieure à 0.30. Si l'élément est présenté mais mal réalisé, pas de pénalité en D mais pénalisation des fautes techniques par le jury E.	S'il manque 1 élément de la séquence imposée ou si la séquence est réalisée avec une faute supérieure à 0.30.	S'il manque + de 1 élément de la séquence imposée.

- **Difficultés Corporelles : Toutes les difficultés à 0,10 pts (se référer aux tableaux de difficultés autorisées à la fin du code FIG aménagé fédéral / section catégories régionales)**
- **Risques interdits**
- **Pas de DB sur une DE**
- **Valeur de l'échange = 0.20 (code FIG aménagé)**
- **Les critères additionnels d'un échange ne seront pas revalorisés**

Contenu DA :

- Maximum 7 collaborations
- Uniquement CC et C double flèche en lancer sont autorisées
- CR interdites
- Au moins 1 C double flèche présentée dans l'enchaînement.

Contenu Artistique :

L'artistique sera évalué à l'identique des catégories fédérales (se référer au code FIG aménagé des catégories fédérales)

Il y aura donc une **évaluation de toutes les composantes** de l'artistique à l'identique des individuel(le)s fédérales.

Il ne faut pas tenir compte des tableaux d'évaluation de la A des catégories régionales à la fin du code FIG aménagé fédéral, les juges utiliseront le tableau d'évaluation des ensembles fédéraux B et C (p 191/192 du Code FIG aménagé fédéral)

Aussi seul(e)s les juges N2 seront habilité(e)s à juger l'Artistique sur les catégories régionales ensembles

- Minimum 2 pas de danse.
- Les compositions comportant moins de 2 combinaisons de pas de danse valides seront pénalisées de 0.30 p pour chaque combinaison manquante.
- Minimum 1 changement dynamique impliquant tou(te)s les gymnastes ou effet avec musique
- 3 des 4 types de travail collectif (au choix) doit être présenté au moins 1 fois

Contenu Exécution :

L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et de du code de pointage FIG.

PROGRAMMES DUO RÉGIONAUX

1 seul duo par club autorisé par catégorie d'âge.

Un duo est composé de 2 gymnastes sur le praticable mais il est possible d'engager 3 gymnastes. Ce programme est interdit aux gymnastes engagé(e)s en individuel(le) fédérale.

Duo Régional : durée de 1'15 à 1'30 (paroles autorisées).

Catégorie d'âge	Le nombre de DB (difficulté corporelle sans échange) et DE (difficulté d'échange) indiqué est un contrat obligatoire 1 DB minimum de chaque groupe corporel DC = Difficulté avec collaboration
13 ans et moins BALLONS	3 difficultés corporelles validées 1 échange (DE) 9 collaborations maximum
Toutes catégories CORDE/CERCEAU	3 difficultés corporelles validées 2 échanges 9 collaborations maximum

Contenu DB :

- Difficultés Corporelles : Toutes les difficultés à 0,10 pts (se référer aux tableaux de difficultés autorisées à la fin du code FIG aménagé fédéral / section catégories régionales)
- Risques interdits
- Pas de DB sur une DE
- Valeur de l'échange = 0.20 (code FIG aménagé)
- Les critères additionnels d'un échange ne seront pas revalorisés

Contenu DA :

- Maximum 9 collaborations
- Uniquement CC et Cdouble flèche en lancer sont autorisées
- CR interdites

Contenu Artistique :

L'artistique sera évalué à l'identique des catégories fédérales (se référer au code FIG aménagé des catégories fédérales)

Il y aura donc une **évaluation de toutes les composantes** de l'artistique à l'identique des individuel(le)s fédérales.

Il ne faut pas tenir compte des tableaux d'évaluation de la A des catégories régionales à la fin du code FIG aménagé fédéral, les juges utiliseront le tableau d'évaluation des ensembles fédéraux B et C (p 191/192 du Code FIG aménagé fédéral)

Aussi seul(e)s les juges N2 seront habilité(e)s à juger l'Artistique sur les catégories régionales ensembles

- Minimum 2 pas de danse.
- Les compositions comportant moins de 2 combinaisons de pas de danse valides seront pénalisées de 0.30 p pour chaque combinaison manquante.
- Minimum 1 changement dynamique impliquant tou(te)s les gymnastes ou effet avec musique
- 2 des 4 types de travail collectif (au choix) doit être présenté au moins 1 fois

Contenu Exécution :

L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et du code de pointage.

LES STAGES (PAS ET REGROUPEMENTS)

SECTEUR PAS

Responsables :

- Responsable PAS Grand Est et Alsace : *Adèle LICHTLÉ*
- Responsable PAS Champagne Ardenne : *Emeline BENBOUAZZA*
- Responsable PAS Lorraine : *Audrey ZILLI et Jennifer RICHARD*

Organisation des actions PAS :

- Journée de détection 7/9 ans sur chaque territoire : *avant le 12 octobre 2025*

- RERJ 2025 : *06 et 07 décembre 2025 CALAIS*

Sélection des gymnastes composant l'équipe du Grand Est lors de 3 étapes :

1. Le championnat départemental des individuel(le)s
2. Test de sélection au pôle de Strasbourg le lundi 20 octobre 2025
3. Jugement sur vidéos fournies par l'entraîneur lors d'entraînements

- Tests physiques CF4 et Nationales 10/11 ans : *mercredi 26 novembre 2025 au pôle de Strasbourg*
- Test Technique CF4 : *16 mai 2026 lors de la compétition régionale à Thionville*
- Stage régional des individuelles Nationales 10/11 ans qualifiées pour le championnat de France : *samedi 03 janvier 2026*
- Stage PAS 7-9 ans : *28 février 2026*
- Stage PAS 7-9 ans : *20 juin 2026 au pôle de Strasbourg*
- Stage PAS 10-11 ans : *21 juin 2026 au pôle de Strasbourg*

REGROUPEMENTS

Les stages et regroupements sont ouverts à tous les entraîneurs qui souhaiteraient échanger avec les encadrants, ou juges qui souhaiteraient parfaire leur formation.

Stages des individuel(le)s

- Stage régional pour les individuelles Nat A et B qualifiées : *3 et 4 janvier 2026 (lieu à définir)*
- Stage régional pour les individuelles Fédérales et Nat C qualifiées : *3 et 4 janvier 2026 (lieu à définir)*

Stage des ensembles

- Stage régional pour les ensembles Performance qualifiés : *le week-end du 2/3 mai 2026 (1 journée en Alsace, 1 journée en Lorraine/Champagne)*
- Stage interdépartemental des ensembles Fed A et Fed B : *28/29 mars 2026 (les 3 premiers de l'inter-département pour chaque catégorie ou aux ensembles suivants si les clubs classés sur le podium ne souhaitent pas participer)*



FORMATIONS JUGES

Responsable des juges du Grand est : *Amanda BIHLMAIER*.

Pour les formations de juge, toutes les informations sont disponibles sur le site <https://ffgym-grandest.fr/formations/>

Le recyclage des juges N1, N2 et N3 aura lieu le **samedi 27 septembre 2025** sur chaque territoire. Les juges N1 seront recyclés sur le même programme que les juges N2, elles n'auront donc pas besoin de passer l'examen et seront référencées comme N2.

ORGANISATION DU JUGEMENT

Merci de vous référer à la page 46 du Règlement Technique GR 2025/2026 concernant la réglementation à l'adresse des juges.

Chaque club doit pouvoir présenter un juge lors de chaque compétition.

Il sera impératif de prévenir la responsable des juges dès la parution du jury (et même avant) si possible en cas d'indisponibilité.

	Juges responsables	Juges convoqués	Juges clubs
Finale départementale	N3 mini	N3 mini (<i>possibilité N2 pour indiv si pas d'autre possibilité</i>)	Juge N1 autorisé pour : <ul style="list-style-type: none">• Les indiv régionales (sauf pour juger la A)• L'exécution des indiv fed en région A• Les ensembles régionaux (sauf pour juger la A)
Finale interdépartementale	N4 mini	N3 mini	Juge N2 minimum pour les catégories fédérales (individuelles et ensembles) et pour l'artistique des catégories régionales (individuelles ou ensembles)
Finale régionale	1 juge N4 par jury	N4 mini	Juge N3 minimum pour les individuelles et ensembles du secteur Performance.

Les documents techniques GR 2025-2026 sont disponibles sur l'extranet de la FFGYM (Accès avec codes clubs)

https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_competition/GR



COMITÉ
RÉGIONAL
GRAND EST