

Lettre GR n°2 :

LETTRE FFGYM GRAND EST

REVUE DU COMITÉ RÉGIONAL DE GYMNASTIQUE DU GRAND EST
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE N°2 ÉDITION DÉCEMBRE 2023

Cette lettre fait l'objet d'informations relatives à la coupe formation
et aux stages à venir (filiales PAS et compétitive).

GR
2023-2024

Pages 2 et 3
Note d'informations PAS

Pages 4 à 6
Main libre imposé CF2 - 2024 Grand Est



NOTE D'INFORMATIONS – PAS

Pour rappel, depuis la saison dernière une nouvelle réglementation CF1234 entre en vigueur.

CF2

• ÉTAPE 1

- Les tests physiques
- Le ML imposé par la région ; **il est identique à celui de la saison dernière.** Possibilité de rajouter des bonus sur les difficultés corporelles.
- L'engin libre comprenant les 6 éléments essentiels de cet engin ; **mais attention pour une meilleure gestion des compétitions la musique est imposée par la région.** L'engin libre de cette saison est Massues. Pas de bonus possible sur les massues.

• ÉTAPE 2

- Le ML imposé par la région (le même qu'à l'étape 1)
- Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison le cerceau, la corde, le ruban et le ballon). Pas de bonus possible sur les éléments essentiels aux 4 engins.

CF3

• ÉTAPE 1

- Les tests physiques
- Le ML imposé au niveau national ; **il est identique à celui de la saison dernière.** Possibilité de rajouter des bonus sur les difficultés corporelles.
- L'engin libre comprenant les 6 éléments essentiels de cet engin ; **mais attention pour une meilleure gestion des compétitions la musique est imposée par la région.** L'engin libre de cette saison est Massues. Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels massues.

• ÉTAPE 2

- Le ML imposé au niveau national (le même qu'à l'étape 1)
- Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison le cerceau, la corde, le ruban et le ballon). Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels.

CF4

• ÉTAPE 1

Les tests physiques le mercredi 6 décembre avec les Nat 10-11 ans.

• ÉTAPE 2

Les tests corporels (cf la liste de difficultés corporelles dans la brochure). Ces tests se feront au niveau départemental sur les compétitions «étape 1 CF» du mois de février.

• ÉTAPE 3

- Les tests techniques : ML et massues (enchaînements libres sur le programme des Nat 7-9 ans)
- Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison le cerceau, la corde, le ruban et le ballon). Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels.

Les gymnastes qui se sont présentées en individuelle Nat 7-9 en début de saison n'auront pas besoin de représenter l'enchaînement ML et Massues au mois de mai. Nous reprendrons leurs notes de la région indiv.

STAGES

- Des stages 7-9 ans et 10-11 ans sont proposés par les clubs formateurs sur les territoires Alsace et Lorraine
 - 6 Janvier : Stage PAS pour les Nat 10-11 ans qualifiées au championnat de France individuelles
 - 24 février : Stage PAS de détection pour les 7-9 ans
 - 6/7 juillet : Stage PAS de fin de saison au pôle de Strasbourg. Le samedi pour les 7-9 ans et dimanche les 10-11 ans.
- Stage régional pour les individuelles Nat A et Nat B qualifiées pour la finale le dimanche 07/01/2023 à Strasbourg.
Les horaires seront communiqués le lundi suivant la finale régionale de Pfastatt et les clubs pourront procéder aux inscriptions.
- Stage interdépartemental sur le territoire Alsace pour les individuelles fédérale et Nat C qualifiées pour la finale nationale le samedi 06/01/2023 au CREPS de Strasbourg.
Les horaires seront communiqués dans la semaine suivant la finale régionale de Pfastatt et les clubs pourront procéder aux inscriptions.

COMPÉTITIONS OU TESTS

- 6 décembre : Tests physiques pour les Nat 10-11 ans et CF4 de 10h à 13h au pôle de Strasbourg
- 17 ou 18 février : étape 1 CF2 et CF3 + tests corporels des CF4 (se référer au calendrier départemental pour les dates et les lieux)
- 18 mai : Tests techniques CF4 (à Vandoeuvre)
- 22 ou 23 juin : étape 2 CF2 et CF3 (le 22 en Alsace, le 23 en Lorraine et en Champagne, lieux à définir)

MAIN LIBRE IMPOSÉ CF2

2024 GRAND EST

Depuis quelques saisons, l'enchaînement ML CF2 est un imposé créé par la région Grand Est.

L'enchaînement ML CF2 pour cette saison reste identique à celui de la saison dernière.

Ci-dessous, quelques précisions sur l'enchaînement ML, les 4 difficultés évaluées, les éléments corporels intégrés et le découpage de l'espace.

Possibilité de réaliser l'imposé jambe droite ou jambe gauche selon les gymnastes mais les orientations et le sens de l'enchaînement restent les mêmes.

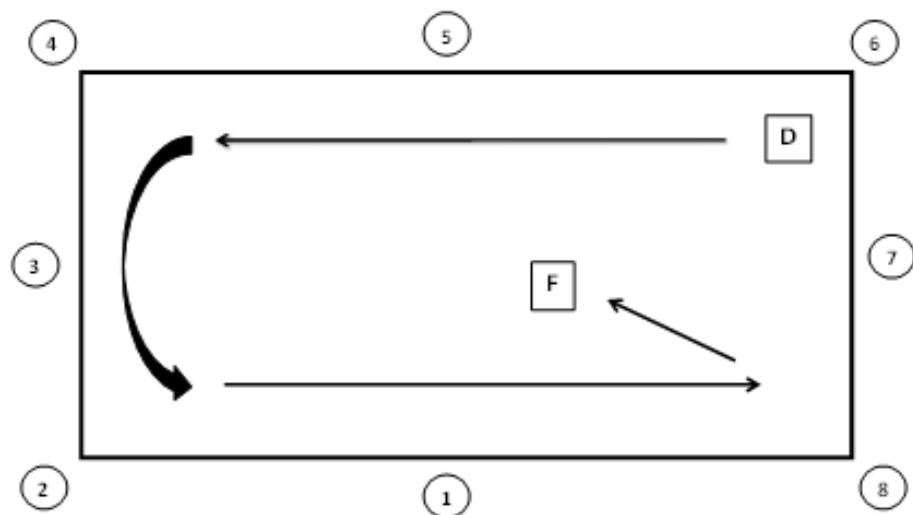
Le tournage a été fait avec du matériel amateur et la vidéo peut comprendre quelques erreurs d'exécution. Merci de votre compréhension.

Des éléments corporels ont été intégrés à l'enchaînement mais ne seront pas évalués. Afin de ne pas dénaturer l'imposé, merci de le respecter au mieux.

L'enchaînement se fait sur un demi praticable et la musique de l'imposé vous est transmise avec la vidéo.

La pose de début se fait de profil aux juges (face 7) et **la pose de fin est libre** (vous pouvez modifier la pose de fin).

ESPACE



LES 4 DIFFICULTÉS ÉVALUÉES

• ÉQUILIBRE RETIRÉ EN OUVERTURE (base pied à plat)

Départ 1ère, 1/2 plié, retiré avec jambe libre en ouverture. Fermer 5ème sur 1/2 pointes.
BONUS = Équilibre fixé sur 1/2 pointe

• ÉQUILIBRE ARABESQUE DE PETITE AMPLITUDE (min 45°, base pied à plat)

Départ 3ème, dégagé 4ème devant, piqué arabesque avec la jambe de terre restant tendue, fermer 5ème sur 1/2 pointes

BONUS N°1 : Équilibre fixé sur 1/2 pointe

BONUS N°2 : Jambe libre à l'horizontale et +

• PIVOT RETIRÉ EN-DEDANS 1 TOUR (min 45°, base pied à plat)

À partir d'une fente 4ème, pivot en-dedans. Valoriser la «rotation» sans insister sur le placement de la jambe libre en ouverture. Pointe au niveau du genou (en parallèle ou en ouverture).

BONUS N°1 = Par 1/2 tour supplémentaire

BONUS N°2 = Jambe libre avec retiré en ouverture (2de)

• SAUT DE BICHE APPEL 1 PIED

Pas chassé, un pas, appel d'un pied saut de biche, réception de l'autre pied, un pas, fermer en 5ème sur 1/2 pointe.

BONUS = Biche boucle

LES ÉLÉMENTS CORPORELS INTÉGRÉS DANS LE ML

- Élément de rotation du corps vertical : un tour enveloppé
- Une pré acrobatie : une roulade avant
- Un passage en appui sur les mains : la roue
- Battement une main au sol
- Petit cambré à genoux serrés, remontée bras aux oreilles (cercle de bras vers l'avant)
- Pas de bourrée en ouverture
- Vagues : onde totale du corps et partielles
- Temps levé retiré pointe au genou, en parallèle
- Assemblée, saut élément appel 2 pieds
- Saut de chat en ouverture
- Petite enjambée par battement tendu (saut élément). Ne compte pas en DC.



BASE DOCUMENTAIRE

La musique et la vidéo du ML imposé CF3 sont déjà disponibles sur le site de la Fédération (Base documentaire - GR - CF).

La musique et la vidéo du ML imposé CF2 sont disponibles sur le drive du Grand Est.

Les musiques imposées des engins CF2 et CF3 sont disponibles sur le drive du Grand Est.

Vous trouverez toute l'année toutes les musiques, vidéos et documents relatifs à la CF sur le drive du grand Est : <https://drive.google.com/drive/folders/ljlVhoFG7hcMo-ZaqOSmteSFmh6HDvhgA6>

Les documents techniques GR 2023/2024
sont disponibles sur l'extranet de la FFGYM
(Accès avec codes clubs)