

Lettre GR n°1 :

# LETTRE FFGYM GRAND EST

REVUE DU COMITÉ RÉGIONAL DE GYMNASTIQUE DU GRAND EST  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE N°1 EDITION SEPTEMBRE 2023

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 et détaille les contenus, les calendriers,  
les exigences et les programmes pour la saison 2023/2024

GR  
2023-2024

## Page 1

Calendrier de la saison 2023-2024

## Pages 2 à 5

Les contenus techniques

## Page 6 à 7

Les stages, PAS et regroupements / jugements



# CALENDRIER COMPÉTITIF

## Rappels

Date limite d'engagements des individuelles : 01 octobre 2023

Date limite d'engagements des ensembles : 21 janvier 2024

**INDIVIDUELLES**  
(NAT. A/B/C, FED, PR)

**PERFORMANCES**  
ENSEMBLES

**FÉDÉRALE**  
ENSEMBLES

## FINALES NATIONALES

**13-14 janvier 2024**  
Championnat de France  
Individuel Nationale C  
Trophée Fédéral Individuel  
et Coupe des clubs

BOULOGNE SUR MER

**26-27-28 janvier 2024**  
Championnat de France  
Individuel Nationale A  
et Nationale B

VILLENEUVE D'ASCO

**11-12 mai 2024**  
Championnat de France  
Ensembles  
FED B et C

LES PONTS DE CE

**25-26 mai 2024**  
Championnat de France  
Élite &  
Championnat de France  
Équipes et Ensembles

CHAMBERY

**15-16 juin 2024**  
Championnat de France  
des Ensembles Nationaux  
10-11 ans  
des Ensembles FED A et Duo  
Fédéraux

## FINALES REGIONALES GRAND EST

**16-17 décembre 2023**

Finale A Individuelles  
(Nat et Fed A et  
poussines individuelles.)

PFASTATT

**10 décembre 2023**

Finale B  
(Régionale et Fed)

VIVIER AU COURT

**13-14 avril 2024**

Ensembles et duos Nationaux  
Ensembles Fed B - C  
Ensembles et duos 7-9 ans

STRASBOURG

**18 et 19 mai 2024**

Ensembles et duos Fed A  
Ensembles Régionaux, CF4

VANDOEUVRE

## FINALES INTER DEPARTEMENTALES

**18 et 19 novembre 2023**  
Individuelles Fed  
et Performance

**16 et 17 mars 2024**  
Ensembles Fed  
A/B/C/Reg  
et Performance

## CHALLENGE REGIONAL

Mise en place d'un challenge régional lors de la finale régionale des ensembles Fédéral B et C le 13-14 avril 2024.

Lors de cette finale, le Comité Régional récompensera un club et 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.

# CALENDRIER COUPES FORMATION

## Rappels

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 7-8-9 ans individuel.

ENCHAINEMENT LIBRE ENGIN SAISON 2023-2024 / CF2,CF3,CF4, NATIONAL 7-8-9 ans : **MASSUES**

### ETAPES DEPARTEMENTALES

CF2  
CF3

Date limite d'organisation  
de l'étape départementale des CF  
**18 FEVRIER 2024**

Le ML CF3 est imposé par la FFGym  
les vidéos sont diffusées par le CRRGE

### ETAPES INTER DEPARTEMENTALES

Etape interdépartementale  
**22/23 JUIN 2024**  
(selon les territoires)

Le ML CF2 est imposé au niveau régional  
les vidéos seront diffusées par le CRRGE

### ETAPES REGIONALES

CF4

Etape régionale Evaluation des CF4

- Tests physiques : le **mercredi 06 DECEMBRE 2023** de 10h à 12h30 au pôle de Strasbourg
- Tests techniques : le **samedi 18 MAI 2024** à Vandoeuvre

Les tests techniques ENGIN de la CF 2, 3 et 4 sont à présenter aux 4 autres engins :  
Corde, cerceau, massues et ruban ; avec une évaluation par ateliers des Eléments  
Essentiels.

# CONTENU TECHNIQUE

## PROGRAMMES INDIVIDUELS

### A) Federal :

La finale B s'adresse aux gymnastes fédérales qui ne sont pas qualifiées pour la finale A (programme des Fédérales Individuelles).

**NOUVEAU** : Pour les catégories Individuelle Fédérale : la finale B ayant lieu avant la finale A individuelles pour la saison 2023/2024, dans chaque catégorie d'âge, la gymnaste se classant 1ère lors de la finale B pourra participer à la finale A et ainsi tenter la qualification pour la finale nationale de janvier 2024.

### B) Regional individuel :

Ces gymnastes sont d'un niveau inférieur aux individuelles 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.

**Une gymnaste ayant participé à la finale individuelle Nationale Fédérale en 2023 n'est pas autorisée à participer à cette catégorie Régionale.**

## REGIONAL INDIVIDUEL

CATÉGORIE D'ÂGE	PROGRAMME : 1 ENTRAÎNEMENT	NOTE D : CODE FIG AMÉNAGÉ VALEUR DES DIFFICULTÉS LIMITÉE À 0,10. DB À 0.20 SUR PIED PLAT INTERDITE COMBINAISON DE DB INTERDITE	NOTE E ET A
10-11 ANS	CERCEAU	CODE FIG AMÉNAGÉ 3 DIFFICULTÉS CORPO MAX D = 3,00 POINTS	CODE FIG
12-13 ANS	BALLON	CODE FIG AMÉNAGÉ 3 DIFFICULTÉS CORPO MAX D = 3,50 POINTS	CODE FIG
14-15 ANS	RUBAN 4M AUTORISÉ	CODE FIG AMÉNAGÉ 3 DIFFICULTÉS CORPO MAX D = 4 POINTS	CODE FIG
16-17 ANS	MASSUES	CODE FIG AMÉNAGÉ 4 DIFFICULTÉS CORPO MAX D = 5 POINTS	CODE FIG
18 ANS ET+	LIBRE	CODE FIG AMÉNAGÉ 4 DIFFICULTÉS CORPO MAX D = 5 POINTS	CODE FIG



\*MIN. 1 R - 3 R MAX.  
2 R AMÉNAGÉE AUTORISÉE  
SEULES LES ROTATIONS VERTICALES SONT AUTORISÉES POUR LES R  
8 DA MAX  
MIN 1 DC DE CHAQUE GC  
PAS DE DANSE : MIN 2  
1 ONDE OBLIGATOIRE (EN DB OU EN EC)

LES GYMNASTES CLASSÉES SUR LES 3 PREMIÈRES PLACES  
DES CATÉGORIES RÉGIONALES LORS  
DE LA FINALE RÉGIONALE 2022 SONT OBLIGÉES  
DE S'ENGAGER EN CATÉGORIE FÉDÉRALE LA SAISON SUIVANTE.



# CONTENU TECHNIQUE

## INDIVIDUELLE National 7-9 ans

Ces gymnases concourent lors des compétitions individuelles et lors de la finale régionale A des 16 et 17 décembre 2023.

2 enchainements : ML et massues

Durée : 1'15 à 1'30, musique avec ou sans paroles.

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 2023/2024.

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

## CHALLENGE 7-9 ans

Création d'un challenge interdépartemental lors de la compétition du 18/19 mai 2024 avec les gymnastes 7-9 ans. Chaque Interdépartement présentera une ou plusieurs équipe(s) de 3 à 5 gymnastes 7-9 ans avec un enchainement au ML sur le programme 7-9 ans

(seule adaptation du contrat DB : pas de règle restrictive concernant les DC présentées).

Les gymnastes pourront être sélectionnées lors d'un regroupement dans un club formateur par exemple, chaque ID est libre de s'organiser comme il l'entend. La note de l'équipe sera obtenue par l'addition des 3 meilleures notes. Les gymnastes ne sont pas obligés de présenter la CF en parallèle.

## CATEGORIE 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](http://handisport.org) et seront toutes prise en compte pour l'engagement dans cette discipline.

Ces gymnastes peuvent concourir soit lors de la finale régionale A des 16-17 décembre 2023, soit lors de la finale régionale du 18-19 mai 2024 ou soit lors des deux compétitions afin de de leur permettre d'être prêtes et de mesurer leur évolution.

CATÉGORIE D'ÂGE	PROGRAMME : 1 ENTRAÎNEMENT	NOTE D : CODE FIG AMÉNAGÉ VALEUR DES DIFFICULTÉS LIMITÉE À 0,10, DB À 0.20 SUR PIED PLAT INTERDITE COMBINAISON DE DB INTERDITE POSSIBILITE DE PRESENTER DES EC EVALUES A 0.10  1 ONDE TOTALE : 0.30 OU 1 ONDE PARTIEL : 0.20 MINI 1 / MAX 2 ELEMENTS DE CHAQUE GF EVALUES A 0.10 CHACUN 1 LANCÉ : 0.30 SI RATTRAPÉ (ÉVALUÉ PAR LA DA 2 DA 1 PAS DANSÉ	NOTE E ET A
- 13 ANS	LIBRE	CODE FIG AMÉNAGÉ 2 DIFFICULTÉS OU ELEMENTS CORPORELS  MAX D = 2.5 POINTS	CODE FIG
+ 13 ANS	LIBRE	CODE FIG AMÉNAGÉ 3 DIFFICULTÉS OU ELEMENTS CORPORELS MAX D = 3 POINTS	CODE FIG



# CONTENU TECHNIQUE

## PROGRAMMES ENSEMBLES/DUOS

### ENSEMBLES ET DUOS NATIONAUX 7-9 ANS

#### ENSEMBLES 7-9 ANS

CES GYMNASTES DEVRONT ÊTRE ENGAGÉES EN PARALLÈLE DANS UN PROGRAMME CF2/CF3/CF4.  
SE RÉFÉRER À LA LETTRE FFGYM 2023/2024 POUR LES RÈGLES D'ENGAGEMENT

POUR LES ENSEMBLES À NOMBRE VARIABLE DE GYMNASTES,  
UNE REVALORISATION DE 0,20 EST ATTRIBUÉE (PAR LE JURY DB).

##### ENSEMBLE NATIONAL 7-9 ANS

ENSEMBLE DE 4 À 5 GYM.  
(CONCOURENT LORS  
DE LA FINALE DES ENS NAT  
EN AVRIL)

CERCEAU (1'45 À 2'00)  
3 DB (NON LIMITÉES, 1 DE CHAQUE GC)  
1 COMBI AUTORISÉE ET 2 ÉCHANGES, + 1DB OU DE AU CHOIX :  
2 ONDES  
NOTE D OUVERTE  
MAX 1 R 1  
MIN 9 COLLABORATIONS (1 DE CHAQUE TYPE), MAX 15,  
MIN 2 PAS DE DANSE.

**NOTE E  
CODE FIG**

##### DUO NATIONAL 7-9 ANS

ENSEMBLE DE 2 GYM  
(CONCOURENT LORS DE LA FINALE  
DES ENS NAT EN AVRIL)

CERCEAU (1'45 À 2'00)  
3 DB (NON LIMITÉES, 1 DE CHAQUE GC)  
1 COMBI DE DB AUTORISÉE ET 2 ÉCHANGES, + 1DB OU DE AU CHOIX :  
2 ONDES  
NOTE D OUVERTE  
MAX 1 R 1  
MIN 9 COLLABORATIONS (1 DE CHAQUE TYPE), MAX 15,  
MIN 2 PAS DE DANSE.

**NOTE E  
CODE FIG**

RETROUVEZ TOUS LES DOCUMENTS TECHNIQUES  
FFGYM GR GRAND EST SUR NOTRE SITE :  
<http://grand-est.fr/competitions>  
(Base documentaire)



## RÉGIONAL PAR ENSEMBLE

Ces catégories se dérouleront lors de la finale régionale des ensembles fédéraux A les 18-19 mai 2024. Ce programme est interdit à toutes les individuelles Fédérales (finale A ou B).

Ensemble régional : **duree de l'15 à l'145 (paroles autorisee).**

Ces ensembles sont composés de 3 à 6 gymnastes (Max 6 gyms engagées avec max 2 gyms qui ne passent pas lors de la compétition, par exemple un ensemble de 6 gyms peut se présenter sur le praticable à 4,5 ou 6, un ensemble de 5 gyms engagées peut se présenter à 3,4 ou 5).

**Le but de ce programme est de faire participer toutes 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.

**0.20 de revalorisation (juge DB) par gymnaste supplémentaire (de 4 à 6), sur le praticable (max 0.60)**

Les règles du code de pointage s'appliquent pour l'Artistique et l'Exécution.

Les juges DA évalueront les collaborations et la présence des GF requis à l'engin.

Les juges DB évalueront les Difficultés corporelles et Difficultés d'échanges + les séquences imposées + l'onde.

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

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 aux choix.

DB à 0.10 autorisée (aucun EC ne sera validé dans la DB)

Minimum 2 pas dansé

1 onde

Collaboration : minimum 1 de chacun des types obligatoires du code - MAX 7 collaborations (toutes les rotations sont autorisées mais pour la sécurité des gymnastes il est préférable de s'assurer qu'elles ont bien les conditions physiques nécessaires pour réaliser certaines pré-accro sans se blesser).

R interdite

Interdit aux combinaisons de collaborations

1 seule manipulation du GF spécifique.

**3 séquences seront imposées pour les catégories 10/11 ans, - 13 ans et - 15 ans. Ces séquences seront disponibles en vidéos et diffusées par le CRGGE. Ces séquences seront évaluées par les juges DB.**

Quelques rappels sur les vidéos :

- Séquences massues

- \* La technique du lancer pour l'échange doit être respectée, pas de lancer de la massue "à plat" (séquence 3)
- \* Dans la séquence 1, les petits cercles sont au dessus et en dessous
- \* Les 2 ondes du corps de la séquence 2 sont obligatoires

- Séquences cerceau

- \* L'échange doit être réalisé sur la séquence 2 avec le lancer en rotations
- \* Dans la séquence 1, seul le temps lié au début est imposé
- \* Dans la séquence 1, le lancer/échappé du cerceau en renversement doit faire minimum 1 tour, pas d'obligation de grande hauteur
- \* Séquence 3, il est possible de choisir l'un ou l'autre roulé sur le dos





- Séquence ballon

\* Dans la séquence 1 pour l'échange, il doit être lié au rebond sans un nouvel élan. Le rattraper est libre (avec un critère d'échange éventuellement)

\* Dans la séquence 2, le rouler peut être adapté et réalisé seulement sur le dos (pas d'obligation de le faire commencer au niveau des mains)

\* La roulade arrière est obligatoire

SEQUENCES IMPOSEES :

+ 0.30 si la séquence est complète sans faute technique supérieur 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

Si chute sur l'échange à la fin de la séquence, celle-ci est validée à 0.30

Valeur de la séquence = 0

S'il manque 1 élément de la séquence ou si la séquence est réalisée avec une faute supérieur à 0.30

- 0.30 s'il manque plus de 1 élément de la séquence imposée

Pour la valeur des collaborations, seules les valeurs du code FIG 2021/2024 s'appliquent. Revalorisation de +0.20 points pour le critère de 8 mètres sur les échanges (quelle que soit la hauteur).

CATÉGORIE D'ÂGE	PROGRAMME : 1 ENTRAÎNEMENT	NOTE D : CODE FIG AMÉNAGÉ	NOTE E
10-11 ANS	BALLON	3 DC (1 DE CHAQUE GC) 1 ECHANGE 3 SEQUENCES IMPOSEES MAX D = 4,00 POINTS	CODE FIG
-13 ANS	MASSUES	3 DC. (1 DE CHAQUE GC) 1 ECHANGE 3 SEQUENCES IMPOSEES MAX D = 4,00 POINTS	CODE FIG
-15 ANS	CERCEAU	3 DC. (1 DE CHAQUE GC) 2 ECHANGES 3 SEQUENCES IMPOSEES MAX D = 4,50 POINTS	CODE FIG
-17 ANS	BALLONS / RUBAN	3 DC. (1 DE CHAQUE GC) 2 ECHANGES MAX D = 5 POINTS	CODE FIG
18 ANS ET+	CORDES	3 DC. (1 DE CHAQUE GC) 2 ECHANGES MAX D = 5 POINTS	CODE FIG



# LES STAGES

---

## PAS

### Responsables :

- Responsable PAS Grand Est et Alsace : Adèle Lichtlé
- Responsable PAS Champagne Ardenne : Emeline BENBOUAZZA
- Responsable PAS Lorraine : Audrey Zilli

### Organisation des actions CF :

- Revue d'effectifs régionales des jeunes : **25/26 novembre 2023**
- Test RERJ : **23 octobre 2023** au pôle de Strasbourg
- Test physiques CF4 et Nationales 10/11 ans : **6 décembre 2023** au pôle de Strasbourg
- Test Technique CF4 : **18 mai 2024** lors de la compétition régionale des ensembles fed A.
- Stage régional des individuelles 10/11 ans qualifiées pour le championnat de France : **06 janvier 2024**
- Stage PAS 7-9 ans : samedi **24 février 2024** (lieu à définir)
- Stage PAS 7-9 ans et 10-11 ans : **6 et 7 juillet 2024** au pôle de Strasbourg

## Stages, Regroupements

### Stages de gymnastes au niveau regional

(ou interdep. selon le niveau).

### Stages des individuelles :

- Stage régional pour les individuelles Nat A et B qualifiées : **7 janvier 2024** (lieu à définir)
- Stages interdépartementaux pour les individuelles Fédérales et Nat C qualifiées : Cette action n'est pas encore validée pour l'ID Ouest et Centre, elle pourrait se dérouler le **06 janvier 2024** pour l'ID Est.

### Stages des ensembles :

- Stage régional pour les ensembles : le week-end du **23 et 24 mars 2024** (1 journée en Alsace, 1 journée en Lorraine/Champagne)
- Stage interdépartemental des ensembles Fed. : cette action n'est pas encore validée, elle pourrait être remplacée par une action départementale.

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



COMITÉ  
RÉGIONAL  
GRAND EST

# FORMATIONS JUGES

Pour les formations de juge, toutes les informations sont disponibles sur le site internet du Comité Régional : <https://grand-est.ffgym.fr/>

## ORGANISATION DU JUGEMENT

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 CONVOQUES	JUGES CLUBS
<b>FINALE DEPARTEMENTALE</b>	N3 MINI	N3 MINI (POSSIBILITE N2 POUR INDIV SI PAR D'AUTRE POSSIBILITE)	1 JUGE CLUB MINIMUM TOUS NIVEAUX
<b>FINALE INTERDEPARTEMENTALE</b>	N4 MINI	N3 MINI	1 JUGE CLUB MINIMUM TOUS NIVEAUX
<b>FINALE REGIONALE</b>	1 JUGE N4 PAR JURY	N4 MINI	N2 MINIMUM N1 AUTORISES POUR : - INDIV REGIONALES EN FINALE B - INDIV FED EN FINALE A - ENSEMBLE REGIONAUX (SAUF POUR JUGER LA A)

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

